

Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 14 - Edição 32, Setembro 2022

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



Setembro Amarelo

Psicóloga Cristina Hahn compartilha sua experiência pessoal e profissional para contribuir com a prevenção ao suicídio



NUTRIÇÃO

Confira a orientação de especialistas sobre alimentação em todas as fases da vida

TRATAMENTO DE FERIDAS

Enfermeira Yales Romenna fala sobre mitos que envolvem o tema

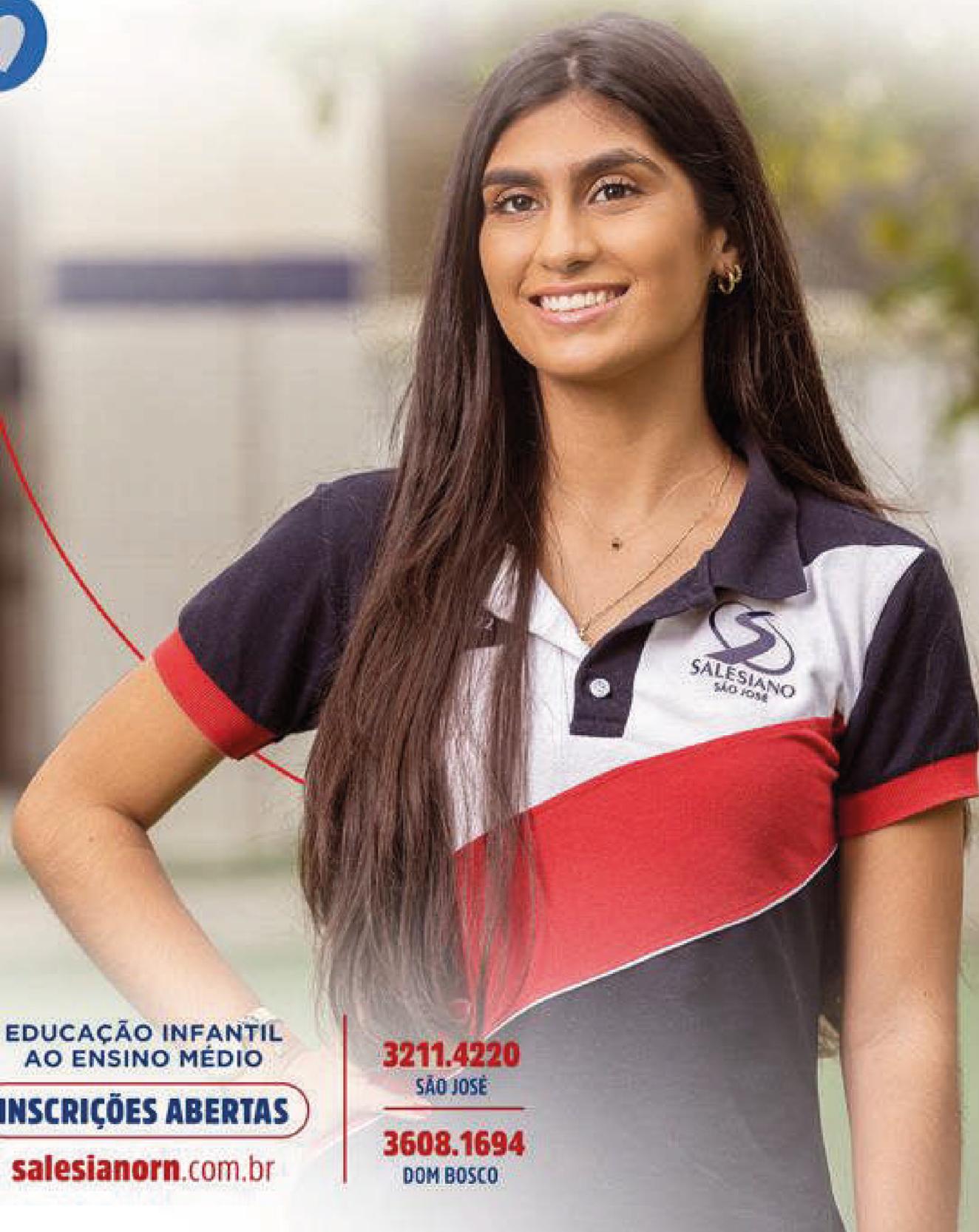
ENVELHECIMENTO

Vamos falar do assunto, sem tabus?

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

Setembro Amarelo

Este ano você tomou conhecimento de algum caso de suicídio? Provavelmente, a resposta é sim. No Brasil, os registros se aproximam de 14 mil casos por ano, ou seja, em média 38 pessoas cometem suicídio por dia no nosso país.



Com o tema “A Vida é a melhor escolha”, a Campanha Setembro Amarelo chega ao seu oitavo ano no país. Promovida pela Associação Brasileira de Psiquiatria e o Conselho Federal de Medicina, a campanha alerta a toda a população sobre a importância de falar sobre o assunto para que as pessoas que estejam passando por momentos difíceis e de crise busquem ajuda e entendam que a vida sempre vai ser a melhor escolha.

Nossa reportagem de capa traz a psicóloga Cristiana Hahn, que há quase 1 ano perdeu sua única filha, de 31 anos, por suicídio, e compartilha sua experiência pessoal e profissional sobre o tema. Uma grande contribuição para ajudar pessoas a transformar em palavras seus sentimentos e aprender a lidar com eles. “Não há mais dúvida que “falar é terapêutico”, que transformar em dito, aquilo que é sentido, esvazia nosso ser de dor e traz energia direcionando as nossas ações”, comenta na entrevista.

Nesta edição vamos falar também sobre nutrição, trazendo um pouco do que você acompanhou na “Semana de Nutrição” que promovemos no final de agosto. Tem artigos sobre emagrecimento, o tratamento nutricional do diabetes, a importância da nutrição para o autismo, dicas para escolher o melhor azeite e a relação entre emoções e dieta. Todas as entrevistas também estão disponíveis no nosso canal do youtube [\(clique aqui e confira a playlist\)](#).

Em setembro, o Viver Bem promove a Semana do Envelhecimento Saudável e já trouxemos nesta edição alguns temas que farão parte da programação. A fisioterapeuta Ana Luiza Carvalho fala sobre a importância de treinar o equilíbrio no idoso. A médica Ângela Costa traz um novo olhar sobre o envelhecimento. E a arquiteta Márcia Caldas mostra como a arquitetura pode trazer mais qualidade de vida para o público sênior.

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

Aproveite todas as dicas e boa leitura!



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



Setembro Amarelo

Psicóloga Cristina Hahn abre o coração e compartilha a sua experiência para contribuir com a prevenção do suicídio e salvar vidas

Você conhece alguém que cometeu suicídio ou ficou sabendo de algum caso no último ano?

O suicídio é uma triste realidade que atinge o mundo todo e gera grandes prejuízos à sociedade. De acordo com a última pesquisa realizada pela Organização Mundial da Saúde – OMS em 2019, são registrados mais de 700 mil suicídios em todo o mundo, sem contar com os episódios subnotificados, pois com isso, estima-se mais de 01 milhão de casos. No Brasil, os registros se aproximam de 14 mil casos por ano, ou seja, em média 38 pessoas cometem suicídio por dia.

Se informar para aprender e ajudar o próximo é a melhor saída para lutar contra esse problema tão grave. É muito importante que as pessoas próximas saibam identificar que alguém está

pensando em se matar e a ajude, tendo uma escuta ativa e sem julgamentos, mostrar que está disponível para ajudar e demonstrar empatia, mas principalmente levando-a ao médico psiquiatra, que vai saber como manejar a situação e salvar esse paciente.

A Campanha Setembro Amarelo, promovida pela Associação Brasileira de Psiquiatria e o Conselho Federal de Medicina desde 2014. Atualmente, o Setembro Amarelo® é a maior campanha anti estigma do mundo. Em 2022, o lema é “A vida é a melhor escolha!”

A psicóloga Cristina Hahn perdeu sua única filha, de 31 anos, por suicídio, e desde então vem dando voz ao tema com muita propriedade e, acima de tudo, amor pela vida. Nesta entrevista, ela compartilha sua experiência pessoal e profissional.

Setembro Amarelo, mês de prevenção ao suicídio. Como profissional que lida com a saúde mental, como você vê a importância de falar sobre esse tema?

Antes de tudo, permita-me a humildade em dizer que é verdade que SETEMBRO AMARELO faz com que acessemos a importância do tema, mas precisamos urgentemente trazer o assunto durante o ANO TODO, em todo o processo de desenvolvimento do ser humano abordando o tema de forma clara, responsável e preventiva.

Há quase um ano, minha única filha morreu aos 31 anos por suicídio, mas mesmo antes da morte dela, esse tema me chamava atenção talvez pelo fato de ser um “tabu”, um assunto que provocava imediatamente vergonha, culpa, impotência, desconhecimento, fracasso. Outra questão que eu trabalhava na minha escuta profissional, enquanto psicóloga e na minha escuta pessoal, enquanto ser humano, era o desejo ardente de compreender os sentimentos e pensamentos de alguém que pensa em morrer... Por quê chegamos ao ponto de imaginar que esta é a única saída? Qual o caminho que se traça “antes” de chegarmos a esta atitude extrema? Como escutar, acolher, apoiar e ajudar sem deixar que o julgamento nos contamine? E, com certeza o mais importante: Como prevenir o suicídio se tantas vezes ele se constrói silenciosamente e invisivelmente?

Precisamos falar sobre suicídio para conscientizar as pessoas sobre a importância do assunto: Infelizmente, segundo a Organização



Cristina Hahn | psicóloga e sexóloga

Pan-Americana de Saúde, cerca de 800 mil pessoas cometem suicídio anualmente em todo o mundo. O suicídio chega a ser a segunda maior causa de morte entre jovens com idades de 15 a 29 anos. O Brasil ocupa a oitava posição em número de suicídios, com aproximadamente 13 mil casos anuais. Querem mais motivos para precisarmos falar sobre isso?

Precisamos dar voz ao silêncio do sofrimento humano que implica viver principalmente nos dias de hoje. Sim, porque a vida não é só alegria, felicidade ou prazer... Essas indagações sempre andaram comigo e hoje sei muito bem o porquê. Sinto como se fosse uma “preparação” para o que eu vivenciaria...

É preciso compreender que 97% das pessoas que cometem suicídio estavam com algum TRANSTORNO MENTAL na hora, entende? A depressão, transtorno de pânico, transtorno de ansiedade, fobia, esquizofrenia e a dependência de drogas (álcool e outras) são os transtornos mais comuns.

É preciso transformar em palavras nossos sentimentos até para escutá-los e poder conhecê-los e aprender a lidar com eles. Não há mais dúvida que “falar é terapêutico”, que transformar em dito, aquilo que é sentido, esvazia nosso ser de dor e traz energia direcionando as nossas ações. São mais de vinte anos trabalhando como “escutadora” e, portanto, empiricamente posso provar a importância de falar (e se escutar, claro)...

O tema suicídio

- Como foi para você receber a notícia de que a sua filha não estava mais aqui? A partir de então, o que vem fazendo para lidar com essa dor?

Tentando ser o mais fiel possível a minha vivência, foi como se o chão tivesse desaparecido dos meus pés em segundos... A sensação exata foi como eu imagino que seja morrer. Na verdade, eu morri naquele dia. Hoje, sou RE nascida, formada pela junção dos escombros que restaram. Mas, acredite, estou me adaptando ao meu novo SER. Todo o meu corpo reagiu violentamente e minha mente pareceu parar de funcionar. Lembro-me do "Sequestro da amígdala", criado por Daniel Goleman, no livro "INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - A Teoria Revolucionária que redefine o que é ser inteligente". Isso acontece quando todo o seu lado racional (lado pensante) é dominado, sequestrado pelas emoções. Quem assumiu o controle naquele dia foi o descontrole, o desespero, e, sem dúvida, é o maior sofrimento da minha história. Portanto, nenhuma lógica é capaz de alcançar esta dor... E por isso precisamos "cuidar" da prevenção!

Desde 18 de setembro de 2021, venho renascendo todos os dias. Descubri a filosofia aplicada na vida real: "um dia de cada vez". Ela tem, de fato, feito enorme diferença na minha ansiedade. Fui sendo capaz de entender que precisava "dar conta" de um dia por vez, 24 horas... Isso reduzia, e muito, minha falsa ilusão de que havia uma "solução" para o luto (não se trata de solução e sim, adaptação à presença constante dele). Passei a devorar livros e qualquer estudo sobre luto e suicídio e, logo nos primeiros dias após o desencarne de Bia, "senti" que precisaria dar SENTIDO ao meu sofrimento. Não poderia aprender tanto conteúdo teórico e vivencial e simplesmente guardar comigo... Sim, porque acredito firmemente que, por maior que seja o sofrimento, se desejarmos, poderemos encontrar e aplicar lições preciosas na nossa vida e na dos outros. Refleti sobre quantas pessoas poderiam estar passando pela dor do luto (não somente no formato morte, mas em separações, perdas, mudanças), pela depressão ou até mesmo pelos pensamentos de morte. Como eu poderia ser um instrumento de ajuda para as pessoas acessarem seus lutos, suas mortes, seus sofrimentos e aprender a viver bem e melhor, APESAR deles? Compreendi que o luto é para sempre e que, vai depender de mim, aceitar incorporá-lo na minha vida e me expandir, diariamente, para esse sofrimento caber em mim. O meu trabalho no consultório e em palestras me "salva" todos os dias, sabia? Quando me "entrego na



escuta do outro", me desvio temporariamente do meu sofrimento e ainda me sinto útil e seguindo meu propósito de vida.

Tenho também respeitado meu desejo de muitas vezes ficar quietinha, numa solidão necessária para meu refazimento emocional e espiritual. Percebi que meus valores foram drasticamente revistos e tenho refletido muito sobre o que realmente é viver. Digo isso porque acredito que a morte do outro, remete a nossa morte e, essencialmente, à maneira como temos "levado" nossa vida...

Não poderia deixar de registrar que minha fé é meu sustentáculo maior. A crença num reencontro me motiva a seguir minha missão no bem e Deus tem sido meu confidente, acolhedor e Pai supremo, de todos os instantes.

Aprendi a diariamente agradecer. Afirmo isso porque eu pedia muito... Pedia sem mesmo desejar, desejava sem mesmo precisar... E de repente, ficou tão claro o quanto eu "preciso" de pouco para me alegrar... Estou mais inspirada no simples e o conceito de felicidade mudou drasticamente: o "estar" feliz no simplesmente brincar com meus amores de pelo (Freud e Petisco) explica melhor sobre essa "atualização" de conceito e valores.



- Infelizmente não é possível voltar atrás e mudar essa história. Mas desde então você vem levantando essa bandeira, expondo a sua experiência, falando sobre suas dores. De que forma isso pode ajudar outras famílias?

Eu acreditei que abrindo meu coração eu poderia desmistificar e desmitificar o tema suicídio mostrando através do meu sofrimento que qualquer um de nós pode enfrentar esse drama direta ou indiretamente e quando acontece um suicídio, centenas de pessoas se mobilizam emocionalmente com ele. Queria mostrar, humildemente, que antes de ser psicóloga, sou um ser humano, uma mãe que sempre se preocupou muito com a saúde mental da minha filha e, ainda assim, não pude evitar o que aconteceu. Poder ajudar as pessoas no que tange ao conhecimento e informação, me traz o sentimento de que estou dando sentido à morte de Ana Beatriz, minha filha única.

Eu desejo, mais do que nunca, que nos "capacitemos" para escutar o próximo. Quero muito que as famílias consigam perceber melhor as mudanças, muitas vezes extremamente sutis e silenciosas no "modo de ser e viver" de nossos

entes queridos. Quero trazer a importância indiscutível do diálogo "presencial" (abaixo à virtualidade excessiva), os contatos pessoais, o estar presente física, emocional e espiritualmente, o "envolver-se" investindo tempo de qualidade em família. Não está funcionando bem "acessar" e "curtir" as famílias "lindas e perfeitas" no Instagram enquanto que na vida real, a disfuncionalidade está gritante. Precisamos ensinar aos nossos filhos que o sofrimento faz parte da vida, que existem "faltas" necessárias e "presenças" imprescindíveis. É preciso informar que existem transtornos mentais e que eles podem e devem ser tratados por profissionais habilitados. Precisamos construir seres humanos com uma base estruturada no SER e não no TER, que tem causado tanto vazio existencial.

- Estamos vivendo uma verdadeira pandemia da saúde mental e o índice de suicídio cresceu consideravelmente. O que podemos fazer efetivamente para reverter esse quadro?

Precisamos falar sobre isso. Precisamos sair das redes sociais e entrar no coração e na mente das pessoas. Acredite, em mais de 20 anos de profissão, nunca vi tantas pessoas com

transtornos mentais. E o mais preocupante, cada dia mais cedo, muitos apresentando sofrimento psíquico já na infância. Não podemos calar a voz da realidade. Precisamos aprender, ter conhecimento, nos informar e, acima de tudo, nos cuidar física, mental e espiritualmente e, por ser um problema de saúde pública, criar ações efetivas de política pública para a **PREVENÇÃO DO SUICÍDIO**.

- Em casa, na família, como podemos proteger as pessoas que amamos? A pessoa que tem pensamentos de morte dá sinais?

Acho que precisamos estruturar muito bem nossa prioridade e escolher melhor os valores a serem passados para nossos filhos. Talvez seja preciso uma viagem íntima em cada um de nós para, de fato, descobirmos o SENTIDO DA VIDA. Tenho a sensação de que nos perdemos em relação à direção, compreende? Para onde estamos indo, por que vivemos e para quê? É preciso se envolver no processo de evolução de quem amamos e nesse desenvolvimento, o amor, a escuta, o diálogo, o tempo de qualidade e o acolhimento são fundamentais.

Infelizmente nem todos darão sinais evidentes de que têm pensamentos de morte... Eu diria, na minha experiência, que poucos conseguem "expressar" seus pensamentos e sentimentos de morte. Acredito que muitos já se sentem culpados só em pensar e sentir. Acreditam, talvez que darão "trabalho", que preocuparão a todos e, acima de tudo, devido ao nível de alteração dos sentimentos e pensamentos, creem que NINGUÉM poderá ajudá-los por ser uma situação "inescapável", "intolerável" e "interminável". Uma pessoa com pensamentos de morte sente, de maneira profunda, que o sofrimento é "desesperador" e que está num estágio avançado de "desesperança", sem enxergar um futuro, vivenciando total "desamparo" e solidão. Será que dá para imaginar a dimensão dos sentimentos e pensamentos de quem tem pensamentos de morte?

- É comum ouvirmos que a pessoa decide por fim a sua vida é fraca, que é falta de Deus...O que você pensa sobre isso?

Honestamente, acho que se trata de desconhecimento e dificuldade em relação à empatia. Sabemos ainda muito pouco sobre nossas próprias emoções o que diria a emoção do próximo... Precisamos aprender que o sofrimento humano é sempre subjetivo, único e intransferível. O que podemos fazer para ajudar,

no lugar de simplesmente julgar, é escutar, acolher, procurar ajuda profissional e compreender que qualquer um de nós está sujeito a ter pensamentos de morte... Somos seres vulneráveis a tantos reveses da vida... Somos frágeis mas não falo de fraqueza, me refiro à humanidade, entende?

O mais importante é saber que SIM, podemos ser ajudados, ouvidos, cuidados...

- Pra terminar, o que vocêalaria para uma pessoa que está em sofrimento hoje e que pensa que viver não vale mais a pena?

Diria de forma clara e objetiva: "Se tem vida, tem jeito". Eu compreendo que é difícil, muitas vezes parecendo insuportável, mas é possível ser ajudado. Precisamos investir na nossa saúde mental diariamente. Acredite, vale a pena viver A vida não tem rascunho, a gente escreve cada passo a mão e, cada página com nossos atos e, cada escolha, reflete diretamente no nosso colher...

CVV - CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA
- DISQUE 188



@cristinahahnpai

Baixar a cartilha da
Campanha Setembro Amarelo
e saiba como ajudar uma pessoa
que pensa em cometer suicídio



clique aqui



#enfermagemespecializada



Feridas X Crenças

O que arde cura, dizia minha avó. Com o dito, justificava o ardor causado pelo álcool que ela derramava na carne viva dos meus machucados. Depois, assoprava, espalhava mercúrio, e eu voltava para correr na rua com a canela pintada de vermelho. Nessa época, a popularidade do mercurocromo era enorme. Das "raladuras" superficiais aos cortes profundos, a recomendação era unânime: corre para passar mercurocromo (Mercúrio) e a famosa (até hoje) RIFOCINA

Eu tenho certeza que você pensava que era a solução quando te prescreveram esta solução dos milagres.... E a resposta é: EXISTEM PRODUTOS MELHORES!

- Rifocina é um antibiótico tópico que, quando utilizado indiscriminadamente, pode causar resistência bacteriana.
- Atrapalha na avaliação da lesão, uma vez que "pinta" toda a ferida de laranja.
- Resseca o leito da ferida formando uma crosta que inclusive é excelente alimento para as bactérias!
- Arde na aplicação causando dor.

E aí, ainda vai persistir no santo remédio "milagroso"? Acorde e se livra logo desse frasco que eu sei que você tem guardado no banheiro e pare de replicar que Rifocina trata qualquer ferida.

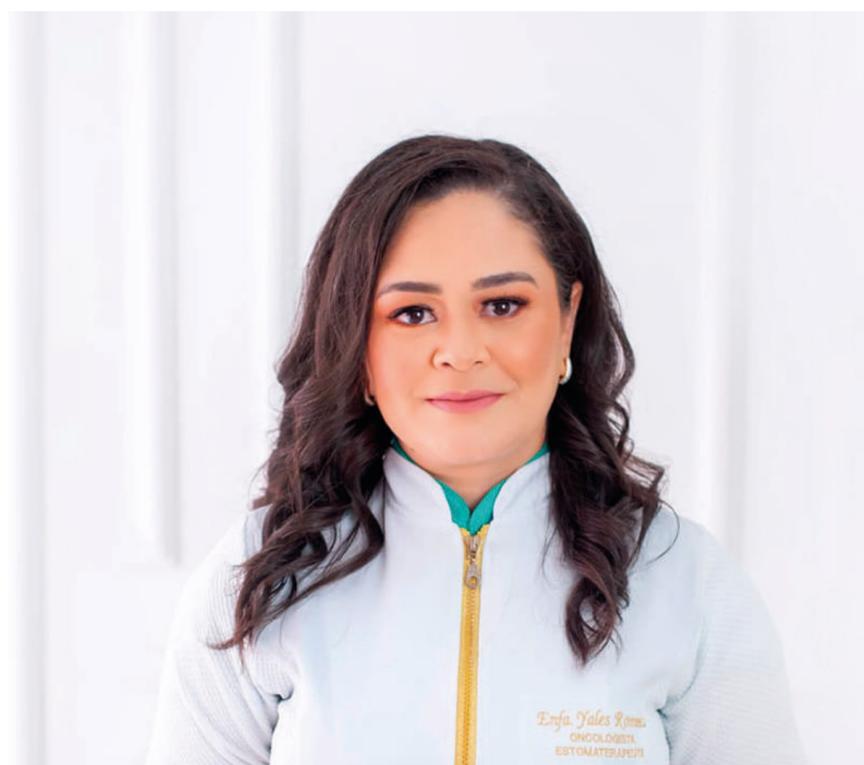
Mais tarde, surgiu o Merthiolate e abalou a hegemonia do mercurocromo. Era um pouco menos vermelho, é verdade, mas em compensação vinha com uma pazinha de plástico grudada na parte interna da tampa, pronta para aplicar o líquido diretamente na ferida.

Embora essas duas preparações dominassem o mercado dos “desinfetantes de ferimentos” por muitos anos, é bom lembrar que concorrência não lhes faltava: água oxigenada, álcool canforado, água boricada, arnica, pó de café e uma infinidade de pomadas como a Maravilha Curativa do Dr. Humphrey, Minâncora, Hipoglós, manteiga ou creme dental na queimadura e muitas outras, que povoavam os armários dos banheiros para atender à demanda dos acidentes domésticos.

Sem querer menosprezar a sabedoria da avó de ninguém, muito menos a da minha, é preciso dizer que, apesar de serem mulheres prendadas, prestimosas, que nos encheram de carinho, nossas vovós não entendiam nada de bacteriologia. Não sabiam que as bactérias mais agressivas são capazes de crescer no vidro de mercurocromo e que a pazinha de Merthiolate que pincelou o machucado traz para dentro do recipiente, bactérias que sobrevivem até serem semeadas na ferida seguinte.

Cuidados básicos e imediatos, como lavar o local com água e sabão, são fundamentais para limpar a ferida. Primeiramente é preciso limpar o local até desaparecer qualquer sinal de sujeira ou corpo estranho, como terra ou grama.

Para garantir a boa limpeza do machucado deve-se secar a região higienizada e desinfetar com um agente anti séptico, que combate rapidamente as bactérias. Depois de limpar e desinfetar a pele, é importante prevenir ou tratar o início de possíveis infecções.



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



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!**

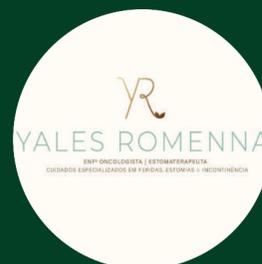
GUIA
**Viver
bem**
O maior canal de saúde do RN

HOTEL GERIÁTRICO



PAÇO DAS PALMEIRAS
@pacodaspalmeirashotel

ENFERMAGEM



YALES ROMENNA
@yalesromenna

FISIOTERAPIA



FISIO ESPORTE SAUDE
@fisioesportesaude/

MEDICINA HIPERBÁRICA



CLINICA HIPERBÁRICA
@hiperbaricanatal

ASSISTÊNCIA DOMICILIAR



LIFE FAMILY
@lifefamilynatal

CLÍNICA



CLIAD
Clínica do Aparelho Digestivo
@cliadaparelhodigestivo

GASTROENTEROLOGIA



DRA TATIANNY NAVES
@tatiannynaves

FISIOTERAPIA NEUROFUNCIONAL



DRA. LUCIANA PROTASIO
@draluprotasio

LABORATÓRIO



ALEXANDER FLEMING
LABORATÓRIO
@lafnatal

PSIQUIATRIA



INSTITUTO SAILLY
SAÚDE MENTAL
@institutosaily

ORTOPEDIA



RAFAEL PARIZZI
Ortopedia e Traumatologia
@dr.rafaelparizzi

HOMEOPATIA



CURA TE
@curatehomeopatia

DERMATOLOGISTA



ARIANNE SANTOS
@ariannesantosdermatologia



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

Nutrição e Autismo: qual a relação?

Atualmente é alarmante o número de casos de crianças dentro do TRANSTORNO DO ESPECTRO DO AUTISMO.

No que tange a alimentação, pesquisas revelam que cerca de 80% delas sofrem com uma alteração denominada de seletividade alimentar. Tal condição faz com que a criança não aceite uma variedade de alimentos, tendo, portanto, um déficit na ingestão de macro e micronutrientes importantes ao desenvolvimento saudável das mesmas.

Outro importante agravante dessa rotina alimentar monótona e insuficiente é o processo de absorção e metabolização dos alimentos ingeridos. Estudos demonstram que a microbiota intestinal em indivíduos com TEA, apresentam diversas desordens a nível de disbiose, permeabilidade, diminuição da diversidade de bactérias, entre outros, que podem influenciar nas severidades comportamentais nesses indivíduos. Além disso, autistas possuem um metabolismo imperfeito para algumas proteínas, principalmente o glúten, caseína e a soja. Essa perturbação fisiológica somada a essa seletividade alimentar, corroboram para comportamentos inadequados de diversas formas (agressividade, ou o inverso, quietas demais, falar sem pausa, agravo na rigidez de pensamento, entre outros).

No entanto, não dá para reduzir uma intervenção complexa e multifatorial a uma palavra de cinco letras: dieta. Cada indivíduo é único em sua complexidade. Há MUITO a se fazer pelo indivíduo autista.

Sabemos que não existe cura para o autismo, mas existem intervenções para melhorar a qualidade de vida dos mesmos e a nutrição é peça chave nesse complexo quebra cabeça. A monotonia alimentar gerada pela seletividade é algo assíduo, complexo e multifatorial. Dessa forma, as intervenções também devem ser multiprofissionais e individualizadas.

Cada caso deve ser avaliado com minúcia e fazer uma Nutrição integrativa é fundamental para entender o indivíduo como um todo.

Procurar um nutricionista especializado nessa área é de fundamental importância para ter êxito no tratamento.



@taiscouto.nutriinfantil

Acesse a entrevista



Clique aqui

#nutrição

O papel do azeite de oliva extra virgem no envelhecimento mais saudável

Texto: Sergio Paulo Olinto da Motta (PhD, Food Science & technology – Massey University – NZ)

Para continuar vivendo, precisamos alimentar nossas células. Ao longo da vida, nossas células passam por renovação, morrem e nascem constantemente. O envelhecimento é um processo multifatorial que envolve diversas alterações chamadas de “marcas do envelhecimento”. Dentre elas o desgaste dos Telômeros¹, que resulta em alteração fisiológica celular, está diretamente vinculado a diversas doenças associadas à idade. Estudos científicos mostraram que o encurtamento dos Telômeros é sensível a comportamentos relacionados ao estilo de vida como: sedentarismo, tabagismo e alimentação inadequada, bem como está associado, inversamente, ao risco de algumas doenças crônicas não transmissíveis-DCNTs, como: Doenças cardiovasculares (infarto, AVC), câncer, doenças respiratórias crônicas e diabetes mellitus, dentre outras.

A boa notícia é que há evidências científicas de que a suplementação de uma enzima chamada Telomerase, bem como práticas saudáveis no estilo de vida, pode retardar o encurtamento dos Telômeros, levando ao atraso no início de doenças associadas à idade e ao aumento da expectativa de vida. Mas qual seria o papel do azeite de oliva extra virgem no modo como envelhecemos e condição de saúde? Diversos estudos encontraram que as condições deteriorantes da saúde, associadas à idade, podem ser amenizadas quando adicionamos o azeite de oliva extra virgem à nossa dieta regular. De acordo com esses estudos, as pessoas que consomem maior quantidade de azeite de oliva extra virgem (mais de uma colher de sopa rasa por dia) tiveram até 29% menor risco de mortalidade por DCNTs. Isso ocorre, em razão da funcionalidade de seus componentes

bioativos: Gorduras monoinsaturadas, polifenóis e antioxidantes, que possuem a capacidade de modular a informação hereditária contida num gene, tal como a sequência de DNA, além de outros benefícios. Então, não é a acidez, o sabor, a cor, o país ou região de produção, quem fez a colheita, marca ou embalagem que definem se um azeite de oliva é bom para você. Embora o Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento-MAPA contemple os indicadores de qualidade nutricional na instrução normativa sobre azeite de oliva (IN 1/2012), não obriga que os fabricantes os informem no rótulo, o que iguala todos os azeites de oliva denominados extra virgem e dificulta a escolha do consumidor. Além disso, por se tratar de um alimento com alto valor agregado, o azeite de oliva extra virgem é alvo de muitas adulterações e rotulagens falsas. O que vemos na mídia e nos rótulos é foco, quase que exclusivo, na acidez (parâmetro sensorial) e impacto visual da embalagem e rótulo, que nada têm a ver diretamente com sua saúde. Mesmo com as dificuldades para escolha de um azeite de oliva extra virgem de qualidade, há algumas medidas que podemos adotar para reduzir o risco de estarmos comprando “Gato por Lebre”:



- 1.** Compre sempre azeite de oliva com acidez menor que 0,3% e concentração de gorduras monoinsaturadas maiores que 70% (> 9,1g por porção ou colher de sopa) - Fique longe das marcas que omitem essa informação no rótulo;
- 2.** Além dos indicadores obrigatórios pelo MAPA, escolha um azeite de oliva que indique outros parâmetros de qualidade, tais como: valor exato da acidez, tipo das azeitonas usadas na produção, análise sensorial, percentual das gorduras monoinsaturadas e composição de polifenóis;
- 3.** Mito derrubado - Um azeite de oliva extra virgem de qualidade possuirá ponto de fumaça² acima de 210oC e a temperatura do fogão doméstico chega até 175oC. Então, usar um azeite de oliva de menor qualidade para cozinhar, deixando o de maior qualidade para a finalização, resulta num desequilíbrio lipídico de sua refeição, prejuízo à saúde e ao bolso. Portanto, é recomendável usar o azeite de oliva extra virgem de qualidade em todos os seus preparos e finalizações. O hábito de consumir alimentos de qualidade nutricional é crítico na promoção da longevidade mais saudável.

Sérgio Motta é doutor em ciência e tecnologia de alimentos pela Massey University da Nova Zelândia. Possui, ainda, especialização em marketing e gestão estratégica pela FGV. Desde 2013, Sérgio retornou à Natal (sua cidade) e tem se dedicado a pesquisar os aspectos funcionais das ervas, especiarias e azeite de oliva, bem como suas influências na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis-DCNT e promoção da longevidade saudável. Em 2015, fundou a KORU BRASIL, empresa Potiguar de alimentos que produz e comercializa mais de 30 diferentes ervas, especiarias e temperos de todo o mundo, bem como produz seu próprio azeite de oliva extra virgem Premium em Olivais no Chile.

 (84) 9 9640-1166

 @korubrasil

 @spomotta



Qual a importância do tratamento nutricional no Diabetes Mellitus?

Você é diabético? Não? Mas com certeza conhece alguém que seja. Isto porque hoje o Brasil está entre os dez países com maior quantidade de diabéticos no mundo. Por isso, tratar de forma adequada o diabetes é essencial para evitar suas complicações e proporcionar uma melhor qualidade de vida aos portadores da doença.

Um dado curioso é que boa parte dos diabéticos usam apenas os medicamentos como forma de tratamento, deixando de obter todos os benefícios que o manejo nutricional pode trazer para o controle adequado da glicemia, já que a terapia nutricional é considerada um dos pilares para o tratamento da doença. Infelizmente, a busca por um nutricionista clínico ocorre, na maioria das vezes, quando a medicação não consegue mais ter o efeito desejado, ou seja, quando a doença está muito avançada e o risco cardiovascular aumentado.

O tratamento nutricional é igual para todos diabéticos? Não!

A intervenção nutricional irá depender do tipo de diabetes (tipo I, tipo II, gestacional), da situação clínica (nível glicêmico, doenças associadas, medicações, presença de complicações, alterações bioquímicas), estado nutricional, nível de atividade física, necessidades culturais e socioeconômicas, entre outros aspectos. Após a avaliação, o nutricionista irá prescrever um plano alimentar individualizado que permita a manutenção do peso saudável, controle glicêmico e adequação dos níveis pressóricos e de gorduras sanguíneas.

É importante ressaltar que a intervenção através dos alimentos e/ou suplementos é decisiva em pessoas pré-diabéticas para que não adquiram a doença e mantenham a glicemia dentro dos níveis de normalidade sem necessitar de medicação.

Os efeitos do tratamento são relativamente rápidos e podem ser vistos após 3 a 6 meses de acompanhamento. Após o controle glicêmico e alcance dos demais objetivos, o diabético

deve ir ao nutricionista uma vez ao ano, no surgimento de complicações ou se houver mudança no tratamento clínico.

E quais os benefícios do acompanhamento nutricional?

Há uma infinidade de benefícios, entre eles podemos destacar:

1) Controle glicêmico e prevenção de complicações vasculares;

2) Prevenção da hipoglicemia: alguns pacientes quando tentam melhorar o padrão alimentar sem acompanhamento, cursam com redução acentuada da glicose sanguínea, o que pode levar ao estado de coma ou morte quando acontece de forma severa, principalmente para os insulínodos dependentes. A quantidade e distribuição adequada de carboidratos no plano alimentar evita este tipo de complicação clínica, chamada de hipoglicemia.

2) Redução da dosagem de medicações: unir o tratamento nutricional com o medicamentoso é tão eficaz que muitos pacientes reduzem a dosagem das medicações e conseqüentemente seus custos e possíveis efeitos colaterais.



3) Consumo alimentar variado: como o diabetes é uma doença crônica, os pacientes podem cair na monotonia alimentar por anos por não saber o que comer, fazendo restrições de alimentos muitas vezes desnecessárias, pois usam as famosas listas de alimentos proibidos. O nutricionista atua tentando garantir uma ingestão variada, equilibrando as necessidades clínicas com as sociais e culturais do paciente.

4) Melhora da saúde global e qualidade de vida: muitos pacientes possuem demandas clínicas que não conhecem e que precisam de uma intervenção nutricional, como: melhora da composição corporal, tratamento de alterações gastrointestinais, doenças associadas, déficit de nutrientes, falta de disposição, entre outras.

Como pudemos ver, a intervenção nutricional é primordial para o controle glicêmico e metabólico dos diabéticos, e por isso deve fazer parte do tratamento global destes pacientes, independe da idade e do tipo de diabetes que possuem. Então, se você é diabético, procure um nutricionista clínico para melhorar o manejo da doença e ter melhor qualidade de vida.

Graduação em Nutrição pela Universidade Federal de Rio Grande do Norte (UFRN);
Residência em Nutrição Clínica (IMIP-PE)
Mestra em Cuidados Paliativos (IMIP-PE);
Doutoranda em Saúde Integral (IMIP-PE)
Nutricionista Clínica do Hospital da Restauração (PE) e do Hospital Naval de Natal (RN)
Ampla experiência no acompanhamento clínico-nutricional em hospital e consultório de pacientes em diversas condições clínicas, como: câncer, diabetes mellitus, hipertensão arterial, dislipidemias, obesidade, síndrome metabólica, doenças hepáticas, cuidados paliativos, cicatrização de feridas, sarcopenia, desnutrição, epilepsia, disfagia, gastrite, reeducação alimentar e uso de nutrição enteral.

 (84) 9 9520-0665

 @fernandamelonutricionista

Clínica Neurolife

 @neurolifenatal

Consultas: presencial ou on-line

#nutrição

Precisamos falar das emoções



Quando falamos em um processo de reeducação alimentar, o que vem logo à mente é cuidar da alimentação e praticar atividades físicas. Essas atitudes são extremamente importantes, é claro! Mas, o que quero destacar também, é que esquecemos de olhar para um aspecto que considero como um fator determinante para o sucesso e permanência dessa mudança de vida: as emoções.

Sou uma ex-obesa e vivenciei, na pele, o impacto do emocional nos meus hábitos alimentares. Quando perdi minha mãe, busquei conforto na comida, porque é natural do ser humano buscar conforto naquilo que lhe dá prazer e o alimento é uma dessas fontes prazerosas. Nesse período do luto, passei a ter baixa auto-estima e tudo mais que vem aliado a um grande ganho de peso. Foi quando percebi que precisava virar a chave, e entendi que precisava cuidar das emoções para retomar minha vida e cuidar da saúde.

Além de nutricionista, sou farmacêutica e terapeuta floral. Os florais de Bach são uma terapia desenvolvida pelo Dr. Edward Bach, que se baseia no uso de essências florais medicinais, para devolver o equilíbrio entre mente e corpo, permitindo que

fique mais livre para o processo de cura. Ou seja, os florais cuidam das nossas emoções e sentimentos. Para me ajudar nesse processo de retomada, desenvolvi o floral do emagrecimento, composto por florais que tratam a compulsão alimentar e a falta de foco no processo, tratando emoções como ansiedade, tristeza e desânimo que estão presentes, muitas vezes, nas pessoas que estão vivendo a obesidade.

Hoje, no consultório, trabalho esses três pilares para uma vida mais saudável: alimentação, atividade física e cuidado das emoções. Sempre digo que a gente não come o que a gente quer; comemos o que pensamos, porque essas escolhas alimentares estão relacionadas, na maioria das vezes, com o nosso emocional. Por isso, trabalhando esses três aspectos, é possível alcançar um emagrecimento duradouro, adotando um estilo de vida que vai ser permanente, não se tratando, apenas, de uma dieta. A reeducação alimentar é para sempre! Mais recentemente, vivenciei mais uma perda em minha vida. Experenciei o falecimento do meu pai, mas, mesmo diante do sentimento de luto, consegui lidar melhor e me mantive firme no meu propósito, porque aprendi a comer e a cuidar das emoções.



Karina Lélis
Nutricionista e terapeuta floral

Clínica da Criança



Rua Coronel Auris Coelho, 200
Lagoa Nova - Natal/RN



(84) 9 9985-1059

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

#envelhecimento

Vamos falar sobre envelhecer?

Quando perguntamos sobre o que é envelhecer, muitas pessoas falam “eu me recuso a falar sobre isso”. Ou falam que é sinônimo de inutilidade e degradação. Há pessoas que não pararam ainda para pensar no assunto. Acredito que esse pensamento se deva a ver o processo como negativo e apenas com perdas. É uma condição natural da vida, que não envelhece é porque morreu cedo.

No início do século XX, a expectativa de vida era de 43 anos. Atualmente, segundo dados do IBGE, se não houvesse pandemia, a expectativa de vida em 2020 seria 76 anos. Estamos envelhecendo!! Que bom!! O processo de envelhecimento não é apenas acumular anos, depende de como a pessoa se vê envelhecendo. Há uma associação que o processo é uma perda da juventude.

O envelhecimento vem acompanhado de amadurecimento, simplicidade, sabedoria, libertação de conceitos e segurança. Acredito que é um processo da colheita (todas as decisões que foram tomadas). Quanto mais cedo você entende o processo, mais fácil será se preparar para ele.

Para envelhecer bem é preciso ter competência! Sim, desde a juventude devemos nos preparar para vivermos o processo com autonomia e independência. Se você encara a jornada com bom humor e boa energia, não olhando apenas para seu corpo, ampliando os horizontes e mantendo projetos, desenvolvendo hobbies e tudo que deixe sua mente ativa. Seguir os pilares para que o processo seja bem-sucedido: alimentação saudável, atividade física regular, não fumar, beber com moderação, preservar as relações sociais e espiritualidade.

Quem nunca ouviu a frase: “Você está velho para isso!” Você já ouviu falar em etarismo/idadismo? Consiste no preconceito, na intolerância, na discriminação contra pessoas com idade avançada. Até mesmo o simples fato de a pessoa não querer expor a idade demonstra isso.



Ângela Gonçalves Costa | Médica
CRM533 | RQE1673

Residência em clínica médica - HCCPG
Especialização em Geriatria pela PUC/RS
Mestrado em ensino na saúde

O estereótipo de que a idade é um empecilho afeta consideravelmente a vida das pessoas, trazendo sofrimento e isolamento social, ficando mais deprimida e deixando até mesmo de cuidar de sua saúde.

Negar o envelhecimento de outras pessoas, discriminando-as por isso, é negar a própria vida, pois todos seguirão pelo mesmo caminho – o do envelhecimento que, aliás, é um privilégio. Esse conceito ainda é pouco discutido no Brasil. Precisamos desconstruí-lo.

Quando formos questionados sobre o que quero ser quando envelhecer, que respondamos convictos: saúde, autonomia, independência, amizade, família, amor, memórias afetivas e, sobretudo, gratidão pela vida.

Envelhecer é uma conquista.

Que estejamos preparados para chegar bem lá na frente!



@draangelacosta

#envelhecimento



Saúde e Arquitetura em Conexão com o Público Sênior



O crescimento da população idosa e a inversão da pirâmide etária brasileira não é mais novidade, estamos envelhecendo. Agora é momento de pensar como conviver com essa realidade que é recente e que requer profissionais especializados para cuidar das demandas do envelhecimento humano. Por isso, trago o tema saúde e arquitetura conectados, pensar novos ambientes e tratar adaptações de locais existentes que devem ser intencionalmente planejados para as pessoas idosas, com isso, promover qualidade de vida e bem-estar através de casas, clínicas, espaços públicos mais acolhedores e humanizados. Algumas estratégias, tais como, conexão com a natureza, a aplicação da tecnologia para facilitar a vida das pessoas idosas são as tendências atuais do novo morar e uma contribuição valiosa para a maturidade. O princípio norteador para atender as demandas da longevidade é valorizar ainda

mais o espaço residencial, a partir do uso da iluminação natural, iluminação artificial com o controle das luzes, proteção dos ruídos externos, materiais intencionalmente escolhidos para promover sensações agradáveis ao toque, a disposição dos móveis para permitir a acessibilidade, adaptações para facilitar as dificuldades de mobilidade. O projeto da suíte sênior foi planejado para um casal que busca autonomia, segurança e conforto no seu dia-a-dia.

A escolha do piso nivelado com dois tipos de acabamentos (carpete e piso laminado), uso de contrastes de cores e texturas, especificação de materiais contemporâneos com preocupação ambiental, linhas retas com bordas arredondadas, sem quinas vivas, tomadas e interruptores próximos a cabeceira da cama, uso de comando de voz para acionar cortinas, som,



iluminação, vídeo e monitoramento, promovem a comodidade para quem deseja curtir a vida, evitam acidentes domésticos e reduzem riscos de quedas. Algo relevante ao projetar para as pessoas idosas é explorar o resgate da memória afetiva através de objetos pessoais que transmitem a familiaridade e identidade ao ambiente de descanso, contemplação, leitura e aconchego. Trabalhar um projeto personalizado é buscar acolher o que as pessoas tem de importante e validar suas preferências. É o que a arquiteta Márcia Caldas, especialista em Tecnologia Assistiva, utiliza para atender essa demanda crescente, os clientes 60+, que prioriza o atendimento e qualidade na prestação de serviços. A profissional atende diversas necessidades desde consultorias do ambiente residencial e comercial, reformas e adaptações de locais existentes até novas construções utilizando os princípios do design universal para conectar a saúde e arquitetura ao público sênior.



Márcia Vieira de Alencar Caldas
CAU - A81927-1

Projeto Autoral: Márcia Caldas
Render: Sérgio Fernando
Modelagem: Grazielle Albuquerque
Foto da arquiteta: Raíssa Tâmis



End. Comercial: Av. Lima e Silva,
1611, sala 107. Condomínio Comercial
Blue Tower - Lagoa Nova - Natal RN



(84) 9 9418-3152



@matizarquitetura



www.matizarquitetura.com.br

#envelhecimento



Por que treinar o equilíbrio?

Segundo as projeções populacionais, o idoso viverá mais, porém, o maior desafio é alcançar a longevidade sem perda na independência cotidiana desse idoso. A estimativa do IBGE é que, em 2043, um quarto da população brasileira terá mais de 60 anos e diante desse acelerado ritmo de envelhecimento populacional, tornam-se indispensáveis políticas e estratégias para prevenir comprometimentos relacionados à longevidade.

Entre as principais alterações inerentes ao processo de envelhecimento, destacam-se aquelas relacionadas à diminuição do equilíbrio, decorrentes do comprometimento do sistema nervoso, redução da força

muscular, alterações posturais e da marcha, diminuição dos reflexos e distúrbios vestibulares, que acabam por predispor o indivíduo a um maior o risco de quedas. A presença de doenças crônicas e uso de muitos medicamentos também podem predispor ao desequilíbrio.

O equilíbrio é a habilidade de manter a posição ortostática (de pé) sobre uma base de apoio, frente a perturbações externas, podendo esse equilíbrio ser estático ou dinâmico. A integração dos sistemas visual, sensorial e vestibular é fundamental para o equilíbrio adequado e manter esse “tripé” em bom funcionamento é o grande desafio para evitar quedas.

Pode-se definir a queda como uma mudança inesperada e indesejada da posição do corpo, em que a pessoa inevitavelmente desloca-se para um nível inferior em relação a onde estava. As consequências de uma queda são inúmeras, entre elas, as fraturas de quadril e punho, medo de cair novamente e redução da mobilidade, levando a dependência progressiva do idoso para realizar as atividades do dia a dia.

A principal estratégia para prevenir quedas é o treino de equilíbrio, que será mais eficaz se realizado após uma avaliação específica por um profissional especializado. É na avaliação que é possível, por meio de vários testes direcionados, identificar os maiores fatores contribuintes para o risco de quedas e fragilidades do paciente, para então iniciar um programa de exercícios personalizado.

E quando se fala em exercícios para equilíbrio, a Attivo oferece fisioterapia especializada para o TREINO DE EQUILÍBRIO, além do programa de fortalecimento muscular da academia. A Fisioterapeuta Ana Luíza Teixeira atua com variadas formas de tratamento, entre elas a reabilitação do equilíbrio (método convencional, porém com repertório criativo e



variado), reabilitação vestibular (tonturas) e o treino de equilíbrio por meio da REALIDADE VIRTUAL “não imersiva” através do Nintendo Wii, em que o idoso vive uma experiência diferente, simulando atividades e movimentos do seu dia a dia e reabilitando seu equilíbrio de forma extremamente divertida.

O grande objetivo é promover bem estar em todos os aspectos e uma vida longa, ativa e independente, para que o idoso possa usufruir com segurança de todos os momentos!



Ana Luíza Teixeira de Oliveira Carvalho
Fisioterapeuta Graduada na Universidade Potiguar (2005)
Mestre em Gerontologia- PUC / SP (2009)
Titulada Especialista em Gerontologia - SBGG (2014)
Fisioterapeuta com formação na área de Reabilitação Vestibular e disfunções do Equilíbrio há 13 anos.
Docente do Curso de Fisioterapia da Estácio Natal
Coordenadora dos cursos de Fisioterapia e Estética e Cosmética (Estácio - Natal)



Attivo – Envelhecer com Saúde
Rua Alberto Maranhão, 973 Tirol



(84) 9 8188-9895



(84) 9 9188 7868



@attivo.envelhecimento

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