

# Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 14 - Edição 33, Outubro 2022

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



# Envelhecimento

Equipe do Paço das Palmeiras mostra os benefícios de se viver num Hotel geriátrico.



Lênia Lucena (médica), Elisângela Teixeira (nutricionista), Eliete Teixeira (administradora) e Walmira Guedes (enfermeira)

## ESTOMATERAPIA

As lesões oncológicas e os cuidados paliativos

## ENVELHECÊNCIA

A psicogeriatra Euglena Lessa fala sobre uma nova significância para o envelhecer

## NUTRIÇÃO

Como os alimentos podem ajudar na saúde mental.

Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



# Salesiano **O melhor** da minha vida



EDUCAÇÃO INFANTIL  
AO ENSINO MÉDIO

**INSCRIÇÕES ABERTAS**

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

**3211.4220**  
SÃO JOSÉ

**3608.1694**  
DOM BOSCO



Uiver  
bem

**J**á estamos chegando ao final de mais um ano, sempre trazendo boas práticas de saúde e temas relacionados a um viver melhor e mais longo.

Outubro traz algumas datas importantes para a saúde, dentre elas o Dia Internacional do Idoso. Sabemos que a expectativa de vida cresceu nos últimos anos e o Brasil tem hoje mais de 30 milhões de pessoas com 60 anos ou mais. Ou seja, estamos envelhecendo. Nossa reportagem de capa apresenta o Paço das Palmeiras, um hotel geriátrico que, há 14 anos, atua nesse segmento com muita qualidade e profissionalismo.

Ainda em comemoração ao Dia do Idoso, falamos também como envelhecer bem, com a psicogeriatra Euglena Lessa.

A estomaterapeuta Yales Romenna traz um artigo sobre cuidados paliativos.

**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!



Saúde é  
estar bem

Na **Cirúrgica Bezerra Store** você encontra o ideal para a sua saúde. Oferecemos o melhor suporte para uma recuperação de excelência.



**Nutrição**



**Enfermagem**



**Hospitalares**



**Medicamentos**

Há mais de **50 anos** promovendo a necessidade de saúde das pessoas.

**Conheça uma de nossas lojas.**

Av. Jaguarari | Av. Hermes da Fonseca | Av. Prudente de Moraes | R. São José | R. Auris Coelho | R. João Pessoa

 **BEZERRARN**

**Viver  
bem**

#capa



## *Paço das Palmeiras comemora 14 anos no mercado*

**Conheça os diferenciais e benefícios para quem recorre  
aos serviços de hotelaria assistida no local**

O envelhecimento é uma realidade e uma das maiores conquistas atuais da humanidade. Como todo processo, requer a necessidade de organização e planejamento em todas as suas dimensões (biológica, psicológica, sociocultural, política e econômica), de tal modo que evolua de forma harmônica e bem-sucedida. Muitas das alterações que o organismo apresenta com a chegada do envelhecimento, depende das exposições ambientais, da genética e de nossas escolhas, do nosso estilo de vida. E é exatamente aqui, nesse último, que podemos mudar a história. A longevidade e qualidade de vida estão muito mais relacionadas com os comportamentos e hábitos de vida do que com a carga genética, o que proporciona uma imensa gama de possibilidades de moldá-las através de intervenções tanto em nível individual como coletivo.

“De forma geral, não há segredo quanto ao que deve ser feito para prevenir doenças: manutenção de hábitos alimentares saudáveis, prática de atividades físicas regulares e orientadas, acompanhamento médico periódico para tratamento preventivo e diagnóstico precoce, descanso e lazer apropriados, e manter a mente estimulada, ativa e produtiva”, explica Dra. Lênia Lucena, médica e uma das idealizadoras do Paço das Palmeiras.

De acordo com o IBGE, nos últimos 10 anos a parcela de pessoas com 60 anos ou mais saltou de 11,3% para 14,7% da população brasileira. Em números absolutos, esse grupo passou de 22,3 milhões para 31,2 milhões, crescendo 39,8% no período. A expectativa é de que em 2050, a parcela de idosos no Brasil supere os 30% da população do país

O Paço das Palmeiras Residence Hotel surgiu há 14 anos para atender essa parcela da população que só cresce. Tudo foi pensado nos mínimos detalhes a começar pela escolha do nome: Paço que significa palácio e palmeiras, símbolo de longevidade.

A estrutura e os serviços fazem jus ao significado do nome. Com um alto padrão de qualidade, o hotel oferece ambientes com total acessibilidade, conforto e serviço humanizado, o que torna o Paço das Palmeiras uma excelente opção de hotelaria assistida em Natal.

Conversamos com as sócias do hotel que estão juntas desde o início do projeto. A Dra. Lênia Lucena é médica, Elisângela Teixeira é nutricionista, Walmira Guedes é enfermeira e Eliete Teixeira é administradora, elas formam uma sociedade multiprofissional que é essencial para que o Paço das Palmeiras cumpra a sua missão com excelência.

Confira a entrevista e conheça sobre essa opção de moradia.

## 1. Como escolher um hotel geriátrico?

Precisamos primeiramente entender o que é um serviço de hospedagem geriátrica.

“Compreende o fornecimento de serviços em clínicas e residências geriátricas ou domicílios coletivos para pessoas idosas que não têm condições de saúde e/ou não desejam viver de forma independente. A infraestrutura oferecida por estes locais inclui, além do fornecimento de alojamento e alimentação, cuidados médicos e psicológicos, serviços de enfermagem e de acompanhantes, conforme definição oficial da Comissão Nacional de Atividades Econômicas (CNAE)”.

A classificação como Hotel Geriátrico vem para reunir o serviço de hospedagem eventual ou prolongada (residente) às especificidades de tratamento que uma pessoa idosa requer, sem falar que um hotel se destaca por sua estrutura física diferenciada, recepção e uma construção feita aos moldes que o serviço requer e não adaptando à casas já existentes. Uma estrutura de hotel oferece mais segurança.



Assim, primeiramente, optar por um hotel geriátrico já é o primeiro ponto para quem procura por hospedagem para pessoas idosas. Para além da estrutura física que é essencial numa moradia, alguns pontos servem de norte para o familiar que procura esse serviço:

- Conheça o máximo possível de opções na cidade e, de preferência, leve consigo outro familiar para observar junto.
- Sinta se a equipe é acolhedora e atenciosa. Presteza na recepção é sempre um bom sinal!
- Se possível, converse ou solicite um depoimento de um dos residentes que seja lúcido.
- O local é limpo, agradável e bem ventilado?
- A estrutura oferece ventilação natural na maior parte do tempo?
- Possui espaço para caminhadas e os espaços são seguros para essas caminhadas?
- Observe itens obrigatórios de segurança contra incêndio, como extintores e hidrantes.
- Conheça a cozinha e veja se está adequada, bem estruturada, limpa e com gás fora do

ambiente de trabalho. Aproveite para também conhecer os processos de higienização de louças e talheres.

- Solicite as licenças de funcionamento do local, alvarás, Habite-se.
- Procure saber como é a disponibilidade do médico e da enfermeira frente às intercorrências dos residentes.
- Em quais situações o seu familiar poderá ser tratado no residencial e quais situações ele deverá ser transferido ao hospital?
- Como se dá a assistência do hóspede em caso de necessidade de hospitalização?
- Por fim, alguns documentos são fundamentais e obrigatórios. Por lei, o serviço deve manter à disposição de todos: Alvará sanitário atualizado, certificado de Responsabilidade Técnica emitido pelo conselho de classe do profissional, definindo quem é, de fato, o responsável legal pelos serviços ali prestados, certificados de limpeza de caixas d'água e das unidades internas de ar-condicionados (grande responsável por doenças infectocontagiosas) e Certificado de Recolhimento de Lixo Contaminante por empresa especializada.



## 2. Como é a rotina num hotel geriátrico?

Quem reside em um hotel geriátrico, acima de tudo, deve ter sua individualidade respeitada. Toda a rotina de serviços é adaptada ao hábito do residente. O dia no hotel começa com um belo e nutritivo café da manhã, entre 07h30 e 08h30. Em seguida, temos um lindo e amplo jardim, para que todos desfrutem do banho de sol. Às 09h30 os hóspedes recebem um suco hidratante e ficam à espera da atividade programada da manhã. A partir das 11h já iniciamos o serviço de almoço no restaurante. Os hóspedes podem almoçar no ambiente exclusivo para refeições ou nas varandas, com vista para o jardim, tanto no piso térreo como no piso superior. Entre 12h30 e 13h30 reservamos o horário para o descanso pós-almoço. A partir das 14h30 já iniciamos o café da tarde no restaurante, momento de prazer e socialização. Seguindo a rotina, após o lanche da tarde temos o momento da oração do dia e todos se reúnem para juntos elevarem seus pensamentos à Deus. Às 16h damos início à atividade programada da tarde, geralmente atividade de terapia ocupacional, arte terapia ou fisioterapia, dependendo da programação do dia. Hóspedes que optam por não participar das atividades, ficam à vontade para assistirem filmes ou a programação da tv. A partir das 17h damos início ao serviço de jantar no restaurante e, após a refeição, a maioria se recolhe às diferentes salas de tv ou às suas suítes. Durante todo o dia a equipe assistencial presta serviços de cuidados básicos, controle de sinais vitais, monitoramento de intercorrências e fornecimento das medicações nos horários prescritos. Viver num hotel geriátrico é ser estimulado e monitorado diariamente, para a manutenção de uma boa saúde.

## 4. No caso de uma intercorrência, como é o atendimento?

A equipe assistencial do hotel presta os primeiros atendimentos checando os sinais vitais e comunicando-se com a médica e a enfermeira. No caso de o hóspede possuir um médico assistente, ele é imediatamente contactado e de acordo com sua sugestão de conduta, procedemos com o contato de atendimento de urgência, seja SAMU ou unidade móvel referenciada pelo seguro de saúde do hóspede. Após os atendimentos e encaminhamentos



iniciais, contactamos o familiar responsável para que acompanhe o hóspede até o hospital, no caso de ser necessária uma remoção ou o encontre lá, quando a transferência for realizada por ambulância. Ficamos no apoio ao familiar realizando a assistência que o momento exige.

## 5. E no caso dos filhos ou parentes que não têm uma rotina de visitas constantes?

É uma situação atípica em nosso serviço. Temos familiares muito participativos nesse processo de cuidar, pois exercemos uma assistência compartilhada, ou seja, com co-responsabilidade. Todos entendem perfeitamente a nossa proposta de assistência e são muito parceiros. Mesmo aqueles familiares que têm hóspedes conosco, mas que residem em outra cidade ou estado, estabelecemos uma comunicação ativa e hoje, com a facilidade da internet, realizamos chamadas de vídeos e a distância não se torna impedimento para uma comunicação efetiva e constante.

## 6. Como quebrar o estigma de que é abandono ter um idoso vivendo num hotel geriátrico?

Existe muito idoso abandonado ou negligenciado dentro de suas próprias casas. Nesses 14 anos de Paço das Palmeiras já ajudamos muitas famílias a lidarem com o processo de envelhecimento de seus entes,

principalmente aqueles portadores de doenças crônicas neurodegenerativas, como as demências, onde o acompanhamento deve ser multidisciplinar, a fim de postergar a evolução natural do quadro clínico. Acreditamos que esse estigma esteja sendo desconstruído, pois estamos vivenciando uma realidade da população mais longeva e assim como nossas crianças, o idoso merece ser cuidado à altura de suas necessidades. Ninguém recrimina os pais que optam por deixarem filhos em creches ou colégios internos. Por que uma pessoa idosa não pode ser cuidado em um local especializado no seu cuidar? Um idoso que reside num hotel geriátrico tende a receber mais visitas, se socializa com pessoas de sua faixa etária, evitando dessa forma, o isolamento e a depressão, pois faz novas amizades e até pode redescobrir o amor. São tantas vivências nesses 14 anos que não conseguiríamos relatar todas aqui. É um trabalho muito gratificante.



## PAÇO ESTRUTURA:

Projeto construído especialmente para esse serviço, com total acessibilidade, sendo 36 suítes espaçosas e com banheiro exclusivo, amplo e adequado a qualquer grau de dependência.

Acomodações privativas, semi-privativas e duplas.

Recepção com sala de estar  
4 salas de tv, internet e wifi.

Elevador social e hospitalar

Restaurante amplo e climatizado

Varandas nos dois pisos com vista para nosso grandioso e belo jardim

Sala para multiterapias

Sala climatizada para atendimento privativo (médico, fisioterapia, massagens, beleza)

Posto central de enfermagem em cada pavimento

Sala climatizada para organização de prescrições e medicamentos

Chamadas de emergência nas suítes, banheiros e áreas sociais

Espaço de leitura e copa de apoio ao 1º andar

Purificadores de água em todos os corredores para estímulo ao consumo de água

Varandas, parapeitos e janelas teladas para segurança do hóspede

Espaço gourmet para festividades particulares e apoio às visitas

E, acima de tudo, muito acolhimento, respeito e amor por parte de toda equipe.

Paço das Palmeiras Residência Hotel



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



(84) 3234-1593



@paçodaspalmeirashotel



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

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!**

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

FISIOTERAPIA



**CORPUS**  
@clinicacentrocorpus

FISIOTERAPIA



**VERTEBRAL CLINIC**  
@vertebralcliniccenter

SAÚDE



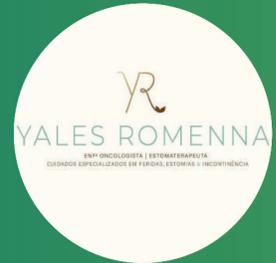
**CIRÚRGICA BEZERRA STORE**  
@bezerrarn

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

FISIOTERAPIA NEUROFUNCIONAL



**DRA. LUCIANA PROTASIO**  
@draluprotasio

LABORATÓRIO



**ALEXANDER FLEMING**  
LABORATÓRIO  
@lafnatal

PSIQUIATRIA



**INSTITUTO SAILLY**  
SAÚDE MENTAL  
@institutosailly

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!



## 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

*#enfermagemespecializada*



## *Lesões oncológicas e sua interface com os cuidados paliativos*

Eu sei, nós enfermeiros, fomos formados, período após período na faculdade, a cicatrizar feridas. É da nossa competência.

Quero que você, quando se deparar com uma ferida tumoral, se lembre: FERIDA TUMORAL É O Câncer A OLHO NU!

Estudos reforçam que a complexidade da ferida tumoral significa um desafio tanto para o cuidador leigo quanto para o paciente durante o cuidado. O tempo gasto na tentativa de manejo de sinais e

sintomas, a lembrança constante e perceptível da progressão do câncer e da terminalidade, suscitada pela ferida, trazem repercussões importantes em vários aspectos de sua vida (físico, psicológico, social, espiritual e econômico).

A meta principal da conduta terapêutica no cuidado com a ferida tumoral maligna deixa de ser a cicatrização e passa a focar o conforto do paciente com relação à ferida e a prevenção e alívio dos sintomas locais,

que incluem: redução do odor, manejo do exsudato, alívio da dor, manutenção da integridade da pele ao redor da ferida, prevenção e controle do sangramento, debridamento se indicado, redução da flora bacteriana e uso de produtos e insumos apropriados.

Conhecer as opções de tratamento aumenta a segurança do enfermeiro no momento de sua avaliação e elaboração do plano de cuidados. Cabe ressaltar que a evolução dessas feridas é muito rápida, o que implica em avaliações constantes e possíveis mudanças nas intervenções a cada curativo.

O cuidado paliativo não é sobre buscar a cura de forma obstinada, mas, sim, um cuidado além da cura, sendo ela possível ou não. É sobre o controle, prevenção e alívio da dor e outros sintomas físicos que a doença possa causar. Prestação de suporte psicossocial e espiritual, não só ao paciente, mas aos seus familiares também.

Proporcionar qualidade de vida de forma geral, através destas ferramentas, num momento que por si só, já é tão delicado e difícil. Nossa missão no tratamento de uma ferida tumoral é tratar os sintomas que ela apresenta e promover QUALIDADE DE VIDA a pessoa portadora do câncer.

Virando essa chave, você começa a entender os princípios básicos do manejo das feridas tumorais.



**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



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

# Envelhescência: uma nova significância para o envelhecer

Em diversos momentos tenho tido a oportunidade de atender pacientes idosos que, entre seus incontáveis, sofridos, alegres e interessantes relatos de vida, aproveitaram para externar: “doutora, sabe de uma coisa, eu não me sinto com essa idade! As vezes eu não acredito que já tenho 70 anos...”

Pessoas que parecem ter parado nos 30, 40, 50... pensam e sentem-se assim... sofrem com as limitações muitas vezes físicas ou até sociais que lhe são impostas meramente por um tempo, que insiste em ser limitante, em sinalizar: Atenção! Perigo! Proibido!

Mas por que será que isso acontece?

Dentro de algumas possibilidades de entendimento deste fenômeno, o sociólogo Berlinck, em 2000, introduz o termo “Envelhescência”, criando um neologismo com o termo adolescência, no intuito de denominar o período da vida compreendido entre os 45 e os 65 anos. Porém, além de uma concepção meramente cronológica, este termo pode ser empregado para denominar um período no qual há um desencontro entre um corpo que envelhece, no âmbito da temporalidade, e um psiquismo que se mantém atual, atemporal, apontando assim na direção de um trabalho psíquico necessário para recriar uma experiência-: a de viver a velhice. Viver um período no qual almejamos chegar, mas muitas vezes é negligenciado e pensado somente pelo prisma difícil, limitante, doloroso e desafiador, no entanto os aspectos positivos podem e devem ser considerados, valorizados, trabalhados, buscados e vividos dentro de uma realidade focada em compreensão,

sabedoria, perseverança e, acima de tudo, gratidão.

Autoconhecimento e evolução podem e devem ser mantidos durante a envelhescencia e a velhice, sendo mecanismos associados a maior capacidade de resiliência, aceitação, entendimento e valorização do presente. Assim, psicoterapia, terapia de grupo, religiosidade, socialização e atividades relacionadas à meditação e mindfulness tornam-se ferramentas importantes também em fases mais avançadas de vida para que cada um possa continuar a ser protagonista principal até os capítulos finais de sua história, sem padecer diante de rótulos, julgamentos ou generalizações.

No documentário “Envelhescência”, dirigido por Gabriel Martinez, podemos conhecer mais de perto 6 histórias de vida inspiradoras sobre como os costumes e a rotina após os 60 anos podem ser repletos de atividade e bom humor. Afinal, segundo Beauvoir, “a velhice modifica a relação do homem com o tempo e, portanto seu relacionamento com o mundo e com sua própria história”.

Sigamos envelhecendo e agradecendo, sempre!



**Dra. Euglena Lessa Bezerra**  
Psicogeriatra

Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



# #Você sente que é da fruta

## Pé de Fruta®

Sempre acreditamos que era possível produzir polpa de fruta de forma natural e saudável. Desde 2007, quando iniciamos nossas atividades, sabíamos exatamente o que gostaríamos de oferecer aos nossos clientes, e foi aí que nasceu a marca Pé de Fruta, já posicionada em oferecer produtos de alta qualidade, naturais, sem conservantes e com muito sabor. São 15 anos aprimorando processos, obtendo certificações e selos de qualidade, a exemplo do PAS (Programa de alimento seguro) e do APPCC (Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle) para oferecer a você um alimento realmente seguro e confiável. O sabor inigualável é fruto do trabalho de um time comprometido com toda essa qualidade, que dá sempre o melhor para colher, beneficiar e embalar em nossas lindas caixinhas, polpas, cremes de açaí, gelatos de fruta, frutas congeladas, picolés, etc. Cada vez que você leva nossas caixinhas ou nossos potinhos para sua casa, você também está levando um pouco de nossa história e do nosso compromisso com a qualidade, afinal, quando você consome nossos produtos, VOCÊ SENTE QUE É DA FRUTA!

 Rua Jundiá, 438, Aliança Mall.  
Tirol, Natal-RN

 (84) 99229.6473

 Segunda a sexta | Das 09h às 18h  
Sábado | Das 09h às 14h



Uver  
bem



## *Saúde Mental e Nutrição*

Somos o país mais ansioso do mundo, segundo a OMS. Pesquisas apontam que a depressão, nos próximos 20 anos, deve se tornar a doença mais comum do mundo, afetando mais pessoas do que qualquer outro problema de saúde, incluindo câncer e doenças cardíacas. Essas informações justificam nosso país vender 123 mil caixas de ansiolíticos por dia. E a reflexão a ser feita é: qual o rumo da saúde mental da nossa população e, o que devemos fazer para reverter esse quadro?

Embora os fatores determinantes da saúde mental sejam complexos, evidências crescentes indicam uma forte associação entre uma dieta pobre em nutrientes e a exacerbação de transtornos de humor, incluindo ansiedade e depressão.

O novo campo da psiquiatria nutricional fornece evidências para a qualidade da dieta como um fator de risco modificável para doenças mentais. Ou seja, é possível sim melhorar a saúde mental pelo que você come. Sendo possível ir além, pois pesquisas mostram que o alimento, o humor e a função cerebral estão conectados por meio da comunidade de microrganismos que vivem no intestino, a chamada microbiota intestinal.

Dentro dessa perspectiva, apresento três estratégias que impactam positivamente a sua saúde mental:

1. Reduzir inflamação: dieta do “padrão mediterrâneo”;
2. Cuidar da saúde intestinal: alimentos pre e probióticos;
3. Equilíbrio de neurotransmissores: através da reposição de nutrientes específicos.



**Laise Trindade | Nutricionista**



@laisetrindadenutri



laisetrindadenutri@gmail.com

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