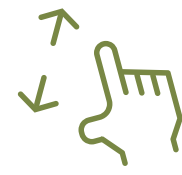


# Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 14 - Edição 34, Novembro 2022

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



## Novembro Azul

Sociedade Brasileira de Urologia - RN alerta para a importância da prevenção e diagnóstico precoce do câncer de próstata.



Embaixo :  
Carlos Eduardo Chaves  
Ângelo Campos  
Kallyandre Medeiros

Em cima :  
César Britto  
Rafael Pauletti  
Bruno Miranda  
Daniel Medeiros

### DIABETES

Aprenda a fazer um pudim zero açúcar

### TDAH

A importância da avaliação neuropsicológica

### MICROPIGMENTAÇÃO

A reconstrução da aréola para mulheres que venceram o câncer de mama

Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



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



EDUCAÇÃO INFANTIL  
AO ENSINO MÉDIO

**Matrículas abertas**

**salesianorn.com.br**

**3211.4220**  
SÃO JOSÉ

**3608.1694**  
DOM BOSCO



Uiver  
bem

# #editorial

## Novembro azul

Chegou a vez de conscientizar os homens sobre a importância do diagnóstico precoce do câncer de próstata. Para o ano de 2022 foram estimados 65.840 novos casos de câncer de próstata. Em 2021, mais de 16 mil homens morreram devido à doença, o que corresponde a cerca de 44 mortes por dia.

Para falar sobre diagnóstico precoce e tratamento do câncer de próstata, convidamos o presidente da Sociedade de Urologia do RN, Dr. Angelo Campos. Informações que podem salvar vidas já que, se descoberto na fase inicial, as chances de cura chegam a 90%.

O Novembro Azul também alerta sobre os perigos da diabetes, doença caracterizada pelo excesso de açúcar no sangue que traz muitos prejuízos para a saúde do paciente. A nutricionista Mariana França ensina nesta edição uma receita de um pudim sem açúcar, liberado para quem tem diabetes.

Nesta edição você confere também um artigo da enfermeira e micropigmentadora Gisele Quinderé sobre o procedimento de reconstrução da aréola em pacientes que fizeram mastectomia e venceram o câncer de mama.

Saiba também qual a importância da Avaliação Neuropsicológica para pacientes com TDAH.

Nesta edição, você confere ainda a cobertura da Semana do Médico e muito mais. Sem falar da nossa seleção dos melhores serviços e empresas para o seu bem estar e qualidade de vida, no nosso Guia Viver Bem.

**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



## *Chegou o Novembro Azul*

**Mais de 65 mil novos casos de  
câncer de próstata devem ser  
diagnosticados no Brasil em  
2022. As chances de cura  
superam os 90% quando a  
doença é diagnosticada em  
sua fase inicial**

**Você lembra quando foi a última vez que você  
foi ao médico? Seus exames estão em dia? Se já  
passou dos 40 anos, tem feito os exames para  
diagnosticar o câncer de próstata?**

**A campanha Novembro Azul 2022, promovida  
pela Sociedade Brasileira de Urologia, tem  
como tema: #Saúde também é papo de  
homem. De acordo com a SBU, em 2022 serão  
diagnosticados mais de 65 mil novos casos de  
câncer de próstata. Outro dado que preocupa é  
que estima-se um aumento de 10% da  
mortalidade pela doença em 5 anos. Somente  
em 2021 ocorreram 16 mil mortes em  
decorrência do câncer de próstata no Brasil, o  
equivalente a 44 mortes por dia.**

**Com o diagnóstico precoce, as chances de cura  
podem ultrapassar os 90%. Por isso,  
convidamos o urologista Dr. Angelo Campos,  
Presidente da Sociedade de Urologia do RN  
para falar sobre prevenção, diagnóstico e  
tratamento do câncer de próstata.**





### **O que é a próstata e qual a sua função no organismo masculino**

A próstata é uma glândula situada na pelve masculina, em uma região inferior da bexiga. Por dentro da próstata, também se inicia a uretra, um canal que conduz a urina da bexiga até o meio externo através do pênis.

A função da próstata é produzir a secreção prostática, assim contribuindo para a composição do sêmen ao se juntar com a secreção produzida pelas vesículas seminais e com os espermatozóides oriundos dos testículos.

### **Quais são as estatísticas do câncer de próstata? A mortalidade ainda é alta?**

Sim. Se desconsiderarmos os cânceres de pele não melanoma, o câncer de próstata é o câncer mais comum na população masculina, surgindo aproximadamente 60 novos casos a cada 100 mil homens anualmente. É o segundo tipo de câncer mais letal na população masculina. Cerca de 1 em cada 7 homens vão desenvolver câncer de próstata no decorrer de sua vida, sendo o equivalente a um caso diagnosticado aproximadamente a cada 8 minutos e um homem falecido por câncer de próstata a cada 40 minutos.

### **Em qual faixa etária o câncer de próstata é mais comum ?**

A idade média do diagnóstico do câncer de próstata é aproximadamente 65 (sessenta e cinco) anos de idade. Entretanto, alguns homens apresentam câncer de próstata em idades mais precoces, enquanto que outros mais tardiamente. De todo modo, quanto mais idoso é o homem, maior o risco de ser diagnosticado com câncer de próstata.

### **O que faz as células tumorais crescerem?**

As células tumorais crescem mais de acordo com o grau de agressividade do câncer. Um mesmo tipo de câncer, como no caso do câncer de próstata, pode se comportar de maneira diferente em cada paciente, a depender de fatores genéticos individuais. Entretanto, de uma maneira geral, hábitos de vida saudáveis evitam cânceres, incluindo boa alimentação, prática de exercícios físicos, abstenção a drogas lícitas ou ilícitas e a promoção de melhor qualidade de vida.

## Quais são os sintomas do câncer de próstata?

Os sintomas do câncer de próstata são pouco frequentes nas fases iniciais da doença. Entretanto, em casos de câncer avançado, podem surgir dores ósseas, sangramento urinário, dificuldade de urinar, perda de peso, entre outros.

## Quando se deve começar a avaliação para detecção do câncer de próstata?

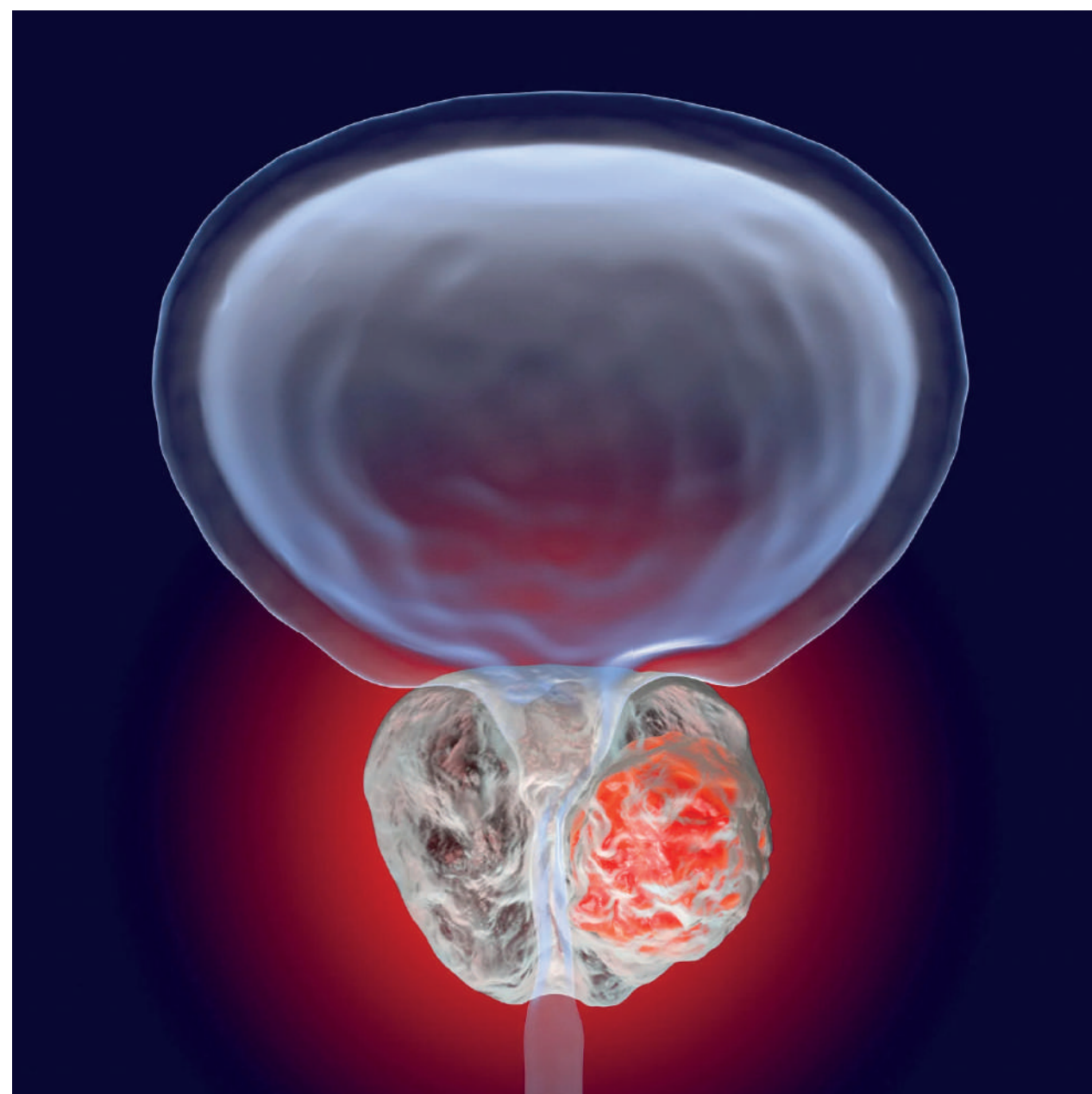
De acordo com protocolos da Sociedade Brasileira de Urologia, homens em geral devem fazer exames de rotina anualmente a partir dos 50 anos de idade. A depender dos achados clínicos, pode-se propor outros exames ou até mesmo abreviar o tempo para uma nova avaliação. Já para homens com maiores fatores de risco, basicamente os negros e aqueles com parentes de primeiro grau com a doença (pai e irmãos com câncer de próstata), recomenda-se iniciar os exames de rotina aos 45 anos de idade.

## Qual a importância do toque retal para o diagnóstico do câncer de próstata?

O toque retal é um exame realizado na ocasião da consulta com o urologista e permite ao médico avaliar o tamanho da próstata, se existem nódulos sugestivos de câncer de próstata e até mesmo a sua consistência, permitindo auxiliar tanto no diagnóstico da doença como também na perspectiva de tratamento a ser proposto. Ainda reforçando a importância do toque retal, cerca de 20% dos cânceres de próstata ocorrem em pacientes com a dosagem sanguínea do antígeno prostático específico (PSA) normal.

## Por que ainda há tanto preconceito e medo da realização do toque retal?

Existe muito preconceito e medo para a realização do toque retal por questões culturais, como machismo, medo de sentir dor ou de ser diagnosticado com câncer de próstata, falta de atenção à necessidade de se cuidar, muitas vezes pelo fato de o homem se sentir como um ente forte na estrutura familiar. Entretanto, esse exame é bastante simples, realizado em consultório na ocasião da consulta médica, sem necessidade de maiores recursos, como equipamentos, estrutura



hospitalar, anestesia, entre outros. Portanto, orientamos que os homens se conscientizem sobre o problema, evitando transtornos graves à saúde. É muito importante melhorar isso, pois cerca de 2/3 dos homens maiores de 40 anos nunca se submeteram ao toque retal, bem como cerca de metade nunca realizou exames de PSA.

## SBU-RN

A Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) é uma entidade científica sem fins lucrativos, que representa os médicos brasileiros especializados em Urologia. Foi fundada em 13 de maio de 1926 e possui hoje 24 seccionais espalhadas nos respectivos estados do Brasil, dentre elas a seccional Potiguar. Neste mês de novembro de 2022, a SBU-RN está realizando uma ampla campanha de conscientização sobre os cuidados da saúde masculina, em especial à prevenção do câncer de próstata, através de entrevistas nos meios de comunicação, palestras, mutirões de atendimento e reuniões científicas. Os profissionais da SBU-RN estão à disposição para ajudar a todos que os procurarem.



Rafael Pauletti



Kallyandre Medeiros



Ângelo Campos



Bruno Miranda





**Carlos Eduardo Chaves**



**César Britto**



**Daniel Medeiros**

 [sburn.uro@gmail.com](mailto:sburn.uro@gmail.com)

 [@sbu.rn](https://www.instagram.com/sbu.rn)

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



## *A importância da avaliação neuropsicológica em casos de TDAH*

A Neuropsicologia tem como objetivo compreender a relação entre o funcionamento do cérebro e nossas funções mentais e comportamentais. A avaliação neuropsicológica é um exame detalhado e aprofundado, realizado pelo neuropsicólogo, que auxilia no diagnóstico e acompanhamento de várias condições de saúde, dentre elas o TDAH.

A avaliação neuropsicológica é composta por entrevista de anamnese, testes, baterias, questionários e inventários. O exame tem como objetivo compreender os pontos fortes e frágeis do funcionamento mental, sugerir possíveis hipóteses diagnósticas e realizar encaminhamentos para os tratamentos necessários.

A Neuropsicologia pode auxiliar em diversos pontos:

- A pessoa pode estar em dúvida se tem ou não TDAH e a avaliação pode ajudar a fechar este diagnóstico;
- O examinado pode já possuir o diagnóstico, mas busca entender melhor o seu perfil de funcionamento (atenção, memória, planejamento, controle de impulsos, dentre outros);
- O paciente pode realizar uma avaliação após o uso de uma medicação ou de terapias não-medicamentosas (como a psicoterapia), para que se possa compreender se ocorreu alguma mudança em seu perfil neuropsicológico;



- Os resultados auxiliam na formulação de adaptações do ambiente escolar, familiar ou laboral, para que se possam pensar em medidas inclusivas;
- O médico que fará o acompanhamento terá informações muito mais detalhadas e objetivas, que irão auxiliar na orientação para uso ou não de medicação;
- Condições psicológicas (como transtornos de depressão e ansiedade) podem ser identificadas, sendo realizado o encaminhamento para tratamento adequado;
- A avaliação permite conhecer também os pontos fortes que vão atuar como potencialidades e serão valorizadas como parte importante do pensamento neuro divergente;
- A habilitação/reabilitação neuropsicológica pode ser indicada para que o acompanhamento terapêutico auxilie no desenvolvimento de habilidades ou estratégias para lidar com as dificuldades.

Será que meu filho tem TDAH? Quando eu procuro um neuropsicólogo?

Procure sempre uma equipe de saúde especializada, que possua experiência com esse tipo de diagnóstico. Sinais de distração, dificuldades para aprender, respostas precipitadas, erros por descuido, muita agitação e dificuldade para aguardar a vez são alguns comportamentos que sugerem a investigação na infância ou adolescência. A avaliação

neuropsicológica buscará sinais de alerta no neurodesenvolvimento através do relato dos pais / cuidadores, além de observar a criança em situações de brincadeira e ao realizar os testes neuropsicológicos.

Sou adulto e acho que tenho TDAH. Posso procurar um neuropsicólogo para fazer uma avaliação?

Sim! Algumas pessoas na idade adulta começam a desconfiar que tem TDAH e podem realizar uma avaliação. Queixas de esquecimentos, inquietude interior, pensamento acelerado, dificuldade para lidar com regras, abuso de drogas, desatenção, comportamentos impulsivos, problemas nos relacionamentos ou trabalho, dentre outros, podem ocorrer em pessoas com TDAH. A avaliação terá como objetivo entender a história e evolução desses sintomas no decorrer do desenvolvimento desta pessoa.



Joisa Araújo | Psicóloga e Neuropsicóloga  
CRP 17/1380.



@joisaraujo



# 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!

*#Boa notícia*



*Centro de Reabilitação  
de Fissuras  
Labiopalatais do Varela  
Santiago comemora 1  
ano com aumento de  
318% nos atendimentos.*

Além de estar em celebração pelo aniversário de 105 anos e com o sucesso da campanha Torcida do Bem para a Copa do Mundo em prol da construção de novo setor para tratamento de câncer infanto-juvenil, o Hospital Infantil Varela Santiago comemora neste mês de outubro o primeiro ano de funcionamento do Centro de Reabilitação de Fissuras Labiopalatais do Rio Grande do Norte (CREFIRN) com números muitos positivos.

Antes do Crefirn, o Hospital realizava o atendimento às crianças fissuradas desde 2018, com cirurgias e fonoaudiologia. Com a inauguração do CREFIRN em 2021, a instituição passou a fazer o atendimento de cirurgias craniofaciais, cirurgias buco maxilo faciais, fonoaudiologia, ortodontia e odontologia pediátrica. Os números que eram de 68 atendimentos por mês, antes, hoje – após a sua implantação – chega a 284 atendimentos mensais, um aumento de 318%.

O centro é uma parceria do hospital com a Smile Train, a maior organização do mundo dedicada à causa. No CREFIRN, uma equipe multidisciplinar composta por dentistas, médicos, fonoaudiólogos, psicólogos, nutricionistas, enfermeiros e assistentes sociais atua no tratamento de pacientes com fissura labiopalatal.

De acordo com o Dr. Kleber Seabra, coordenador do CREFIRN, o centro está transformando o sorriso de centenas de crianças e adolescentes do Estado. "Com o centro, toda a equipe de profissionais está preparada para realizar cirurgias e atuar na reabilitação de crianças e adolescentes da capital e interior do estado".





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**

## #micropigmentação

### Técnica devolve autoestima de mulheres mastectomizadas



A micropigmentação é uma área de serviços inovadores a nosso favor, abrangendo todas as necessidades da mulher moderna, valorizando seu perfil facial, com sobrancelhas definidas, boca contornos uniformes e até mesmo camuflagens de cicatrizes.

No período do Outubro Rosa, ressaltamos que a micropigmentação também atua em reconstruir aréola na mulher mastectomizada, resignificando e somando na vida destas mulheres.

Importante procurar um serviço de micropigmentação junto a um profissional qualificado, a fim de realizar uma avaliação.

A clareza do que o cliente deseja e a avaliação do profissional são muito importantes para o resultado final. E para que o resultados esteja em harmonia, com tom pele da cliente, tom dos pêlos e combinação de cores pigmentos a serem usados, tudo é devidamente analisado pelo profissional para se ter o efeito artístico e realista.

Algumas técnicas para cada procedimento, podem ser escolhidas para o melhor resultado e satisfação da cliente. Algumas possibilidades


técnicas nas sobrancelhas são mais escolhidas como fio a fio, híbrida e shadow. Na micropigmentação de lábios as técnicas mais procuradas são batom, gloss e feito 3D, sempre deixando claro que a micropigmentação de lábios não é preenchimento labial.

Lembramos que a durabilidade depende das características de pele de cada cliente, dos cuidados pós procedimento e qualidade dos pigmentos. Geralmente a revitalização pode ser feita entre um ano e meio ou dois anos.



**Gisele Quindere**  
Enfermeira com especialidade em Oncologia

### Clínica São Marcos

 (84) 3133-0404

 (84) 9 9622-6078

 @gqmicroestetica

 [www.gqmicroestetica.com.br](http://www.gqmicroestetica.com.br)

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

# #Eventos



Premiação dos corredores da categoria geral.

## *Semana dos Médicos*

Associação Médica do Rio Grande do Norte promove uma série de eventos para marcar o Dia do Médico.

A programação da Semana dos Médicos foi aberta com a tradicional Corrida e Caminhada do Médico, realizada no dia 16 de outubro. Cerca de 350 participantes participaram da prova dividida nos percursos de 5km e 10 km.

Nos dias 18 e 19 de outubro aconteceu o V fórum de atualização médica do RN, um evento médico científico, interdisciplinar que tem como objetivo principal realizar de forma competente e didática a atualização médica, destinada a todos os médicos e acadêmicos de medicina.

Com o tema central “diagnóstico e tratamento: avanço da medicina atual”, este ano o evento foi realizado de forma híbrida, presencial e on-line, para que todos pudessem assistir.

No Dia do Médico, 18 de outubro, o Fórum homenageou 10 profissionais que se destacam na medicina do Estado. Os nomes foram indicados pela Associação Médica e Sindicato dos Médicos.



### Médicos homenageados

Os homenageados foram indicados pela Associação Médica do RN e pelo Sindicato Médico do RN. São eles:

- 1- DR. CARLOS BRUNO FERNANDES LIMA
- 2- DR. CARLOS SANTOS FONSECA
- 3 - DR. EDUARDO ERNESTO PELINCA DA COSTA
- 4 - DRA. GISEUDA TEIXEIRA DE ARAÚJO
- 5 - DR. GUARACI DA COSTA BARBOSA
- 6 - DR. HENRIQUE AUGUSTO LIMA DOS SANTOS
- 7 - DRA. MARIA BERNADETE CORDEIRO SOUSA
- 8 - DRA. MARIA DE FÁTIMA SILVA PONTES
- 09 - DR. NEY MARQUES FONSECA
- 10 - DRA TEREZA CRISTINA MOURA REBELO

E para encerrar as comemorações, a tradicional Festa do Médico, aconteceu no Olimpo Recepções, em Natal, no dia 21 de Outubro, e reuniu médicos, familiares e parceiros da Associação Médica do RN. A animação ficou por conta da Robinzband e Pedro Luccas.



Premiação Sicredi pelos melhores trabalhos científicos apresentados por acadêmicos de medicina do RN



Dr Edvaldo Vasconcelos, Dr Álvaro Barros, Dra Vilma Jales e Dr Levi Jales

#Evento



## Paço das Palmeiras realiza evento para marcar o mês do idoso

O Paço das Palmeiras, sempre empenhado em oferecer qualidade de vida aos seus hóspedes, aproveitou o dia internacional dedicado à pessoa idosa e promoveu a sua 1ª jornada "Em busca do envelhecimento saudável", no auditório da Livraria Saraiva, no Midway.

O evento reuniu profissionais conceituados e que trabalham em consonância com o tema, abordando assuntos como: "A consciência do envelhecer", "Os benefícios da nutrição para o envelhecimento saudável" ; "Promoção e prevenção da saúde na 3ª idade", entre outros.





“Uma 3ª idade saudável, ativa e com autonomia, precisa ser planejada desde sempre! Todos devem buscar diariamente as melhores condições de vida hoje, como atividade física periódica e constante, alimentação equilibrada e principalmente saúde mental, com atividades de lazer e estimulação cognitiva, para atingir o objetivo maior, que é a longevidade saudável”, explica Dra. Lênia Lucena, médica e sócia do Paço das Palmeiras





*#Saúde Integrativa*

## **80% das doenças atualmente são psicossomáticas, alerta neurocientista!**

**Mas dá para amenizar os sintomas sem tomar remédio? Confira 06 dicas para aumentar a imunidade e saúde mental**

Síndrome do pânico, cansaço excessivo e ansiedade crônica. Claro, não é de hoje que sabemos que a nossa saúde mental afeta e prejudica a qualidade de vida, infelizmente, trazendo consequências ruins. Vale destacar que nos últimos anos no Brasil, em média, 11,3% dos brasileiros afirmaram ter diagnóstico médico de depressão - segundo a Pesquisa Vigitel 2021, um dos mais amplos estudos de saúde do país.

A grande questão é a origem dessa somatização emocional, que muitas vezes são levadas a diagnósticos graves como esses acima citados, sem contar a parte física também de todo organismo como pressão alta e diabetes.

Sabemos que alguns temas têm mais visibilidade, especialmente, quando uma figura pública está sofrendo. Aí o assunto vem à tona, como podemos analisar o caso de Justin Bieber, que virou meme nas redes sociais.





“Infelizmente, muitos acham que pessoas famosas não têm problemas, mas a conta bancária não tem nada a ver com os transtornos mentais. O cantor canadense, com agenda lotada, muita cobrança, precisou cancelar alguns shows para poder se tratar por causa da Síndrome de Ramsay. Ele ficou com o lado direito da face paralisado, sem ao menos conseguir piscar. O importante é buscar ajuda médica, sempre”, explica a neurocientista Juliana Niza.

Especialista em física quântica, Juliana apresenta uma listinha de dicas para ajudar na qualidade de vida e imunidade.



- Se alimente de forma saudável. Todos indicam isso, mas na prática é evitar alimentos processados, tomar no mínimo 2 litros de água por dia, lançar mão de frutas, verduras e carnes magras.

- Respeite seu horário de sono. O descanso é fundamental para repor as energias e para melhor funcionamento do humor, dos hormônios e toda saúde do organismo.

- Faça exercícios físicos- 30 minutos de caminhada vale como um remédio natural contra doenças físicas e mentais.

- Faça meditação diária, é fundamental. Tire, pelo menos, 05 minutos todos os dias, respire fundo e relaxe. Sua paz interior agradecerá.

- Fique longe de pessoas tóxicas, manipuladores ou ambientes que destroem seu humor. Somos energia pura e ao mesmo tempo esponjas.

- Desacelere, busque falar com seus amigos, passear em ar livre. Busque atividades que lhe dê prazer e felicidade. O autocuidado só você pode fazer.

As terapias integrativas como o PRMCoach por exemplo, é uma forma de equilibrar o mental e o emocional desse artista, trazendo uma sensação de proteção energética e limpeza dos pensamentos e emoções negativas. Esse tratamento tanto preventivo, quanto após o diagnóstico, devem ser feitos para trazer uma melhor saúde mental desses artistas, como também no impacto do crescimento e do sucesso na vida deles.

# #Receita

## Pudim zero açúcar

Uma receita para adoçar a vida de quem tem diabetes

Novembro Azul também é o mês de combate ao diabetes, caracterizado pelo excesso crônico de açúcar no sangue, o que desencadeia uma série de complicações, de infarto a perda de visão.

O tratamento nutricional é um dos pilares no combate ao diabetes. Na maioria dos casos o consumo de açúcar deve ser evitado.

A nutricionista funcional Mariana França aceitou nosso convite e preparou a receita de um pudim sem açúcar e delicioso, liberado para quem tem diabetes.

### Ingredientes:

- 1 xíc de água
- 2 xíc de leite em pó
- 1 ovo
- 2 gemas
- 1/2 xíc de adoçante eritritol ou xilitol
- 2 gotinhas de extrato de baunilha
- 1 col sob óleo de coco ou azeite ou 1 col chá de manteiga clarificada
- 40g de chocolate 70%.



### Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e coloque o conteúdo todo em uma forma bem untada. Leve para assar em banho-maria em forno pré-aquecido a 180°C, por 40 a 50 minutos. Derreta o chocolate 70% e reserve para decorar.

Desenforme o pudim e coloque por cima chocolate derretido para decorar.



Mariana França | Nutricionista funcional



@marianafrancanutri

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