

Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 14 - Edição 35, Dezembro 2022

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



Dezembro com Covid-19?

Orientações para se proteger da nova variante e não deixar que a doença prejudique suas festas de final de ano



DIABETES

Entenda a diferença entre os tipos 1 e 2

TDAH

Entenda a importância da neuropsicologia

PAPAI NOEL

Como falar sobre ele com as crianças

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

Vai ter confraternização?

De repente chegamos no último mês do ano e, mais uma vez, parece que as festas e confraternizações que tornam esse momento tão especial serão comprometidas. Isso porque o número de casos de Covid-19 voltou a subir.

Tem alguém do seu ciclo de amizades que testou positivo nos últimos dias?

É verdade que apesar de mais contagiosa, os sintomas são leves. E graças às vacinas, as complicações são raras. Mesmo assim, é difícil alguém que recebeu o diagnóstico de Covid-19 se sentir seguro para confraternizar, abraçar e estar perto das pessoas que ama.

Nesta edição ouvimos dois profissionais que participam das nossas entrevistas desde o início da pandemia. O infectologista Dr. Igor Queiroz falou sobre a sub variante BQ1 do SARS-CoV-2, os cuidados necessários nesse período do final do ano. A Dra. Janeusa Souto, professora da UFRN e doutora em imunologia trouxe orientações sobre as vacinas e a importância das doses de reforço neste momento.

Nessa edição falamos também sobre TDAH, Diabetes tipo 1 e tipo 2 e, aproveitando a época natalina, falamos sobre a fantasia do Papai Noel e sobre como abordar o tema com as crianças.

Confira também a 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

A Covid-19 voltou?

Entenda o que está acontecendo e como agir diante do aumento de casos de Covid-19

Desde do início da pandemia de Covid-19, em 2020, o casal Célia e Fernando Nunes segue à risca as orientações para se proteger do Sars-CoV-2. “Uso de máscaras, higienização das mãos, distanciamento social eram regras inegociáveis por aqui. Até que veio a vacina e depois dela fomos flexibilizando os cuidados. E mesmo depois disso, nunca pegamos Covid”, comemora o funcionário público, de 63 anos.

A esposa de Fernando, a professora aposentada Célia Farias, de 63 anos, atribui a proteção às vacinas. “Nós tomamos a primeira e segunda dose, como preconizado pelos especialistas e as doses de reforço no período recomendado. Ao todo já foram 4 doses”, comentou.

O que o casal não esperava era que o surgimento da sub variante BQ1 do SARS-CoV-2 iria driblar a imunidade deles. “No final do mês de novembro, estava num churrasco de família e comecei a me incomodar com uma forte dor de cabeça. Fui para casa e passei o resto do dia deitado. A sensação era de que uma gripe estava chegando”, conta Fernando.



No mesmo dia à noite, o casal decidiu fazer um teste de farmácia e para surpresa, os dois testaram positivo para covid-19 pela primeira vez. “A minha filha também testou positivo e nos dias seguintes vários membros da família que também estavam no churrasco informaram que também tinham sido infectados”, relembra Célia.

Os dois ficaram isolados por 10 dias e apresentaram sintomas leves. Provavelmente, a história do casal Fernando e Célia também se repetiu com alguém que você conhece.

Dados do Conselho Nacional de Secretários de Saúde (Conass) divulgados no sábado (26) mostram que o país mantém uma média móvel de 22 mil casos diários. O índice, que avalia a média de casos dos últimos sete dias e permite o dimensionamento do cenário epidemiológico, é um dos maiores registrados desde agosto.

E muitos dos que estão vacinados, também foram infectados.

Por que isso está acontecendo?

Como serão as festas e confraternizações do final de ano?

Convidamos o infectologista Dr. Igor Queiroz e a Janeusa Souto, doutora em imunologia para falar sobre esse “retorno” da Covid-19.

Em virtude da Covid-19, o casal, que ama confraternizar, assistiu o primeiro jogo do Brasil em casa.



VB EM REVISTA- Por que o número de casos de covid-19 aumentou?

Temos uma nova sub variante BQ1 do SARS-CoV-2 (Ômicron) circulando no país, a qual tem uma nova mutação na proteína da espícula (spike) e que consegue escapar do nosso sistema imunológico, mesmo dos indivíduos vacinados ou previamente doentes. Dessa forma, é esperado um aumento do número de casos (eminentemente leves, podendo haver casos graves nos grupos de risco (especialmente com vacinação atrasada), com risco de hospitalização e de morte.

VB EM REVISTA- Quais os sintomas que essa nova variante provoca?

Por ser coronavírus, espera-se casos sintomas respiratórios de vias aéreas superiores, como: dor de garganta, febre, dor de cabeça e no corpo, rouquidão, congestão nasal e coriza, entre outros. Tais sintomas podem evoluir para falta de ar e necessidade de oxigênio suplementar.

VB EM REVISTA- Existem riscos de desenvolver a forma grave da doença? Quem faz parte desse grupo de risco?

Os grupos de risco permanecem os mesmos: idosos, imunodeprimidos, gestantes, cardiopatas, pneumopatas, renais crônicos.

VB EM REVISTA- Como agir em caso de suspeita de Covid-19?

Em caso de suspeita de Covid (paciente com sintomas respiratórios e que teve contato com caso suspeito ou confirmado), o indivíduo deve se isolar e evitar frequentar locais públicos, fazendo-o estritamente com uso de máscaras cobrindo nariz e boca, quando necessário se locomover. Etiqueta da tosse e higiene das mãos são bem vindas.

Procurar atendimento médico para um correto diagnóstico e evitar automedicação, fazer automonitoramento dos sinais e sintomas e ir a uma urgência sempre que sentir necessidade, principalmente em casos de piora respiratória.

VB EM REVISTA- Vamos iniciar um período de aglomerações com a chegada de dezembro. Carnatal, confraternizações, festas em família, réveillon, etc...

Qual a orientação para a população?

Em períodos de eventos de massa (como Carnatal) ou familiares pelas festas de fim de ano, não comparecer se tiver sintomas respiratórios e se for de grupo de risco evitar aglomerações, principalmente desprotegido.

VB EM REVISTA- O que podemos esperar da covid-19 nos próximos anos? A doença irá embora ou teremos que aprender a conviver com ela?

Penso que a Covid19 já se tornou endêmica e que oscilações no número de casos vão ocorrer com frequência ao longo dos anos, sempre que surgirem novas variantes e subvariantes.

Proteger os grupos de risco e ter a vacinação em dia, ajudará a desafogar o sistema de saúde (seja com quadro leves ou graves).

Lembrando que a vacina não evita totalmente a infecção, mas possui alta eficácia em proteger contra casos graves e internações.



Dr. Igor Queiroz
Infectologista do Hospital Giselda Trigueiro (Sesap/RN)
Professor de Medicina da UnP
Doutor em Doenças Infecciosas e Parasitárias

1. As vacinas atuais protegem contra a nova sub variante?

Continuam. Embora estudos mostrem que a variante Omicron e suas sub variantes apresentam um importante escape vacinal dos anticorpos, a resposta celular continua protegendo, especialmente da forma grave da doença, evitando hospitalizações. Logo, é importante que as pessoas elegíveis tomem seus reforços vacinais.

2. Estou com todas as doses em dia, mesmo assim peguei covid de novo. Por que?

Porque as vacinas não protegem de forma eficiente da infecção, mas sim de fazer a forma grave da doença. Como falado acima, essas novas sub variantes fazem um importante escape dos anticorpos, especialmente dos anticorpos chamados neutralizantes, que são aqueles que evitam a infecção. Mas, independente disso, as vacinas continuam acionando a chamada resposta celular, que protege da forma grave da doença, por isso é importante que as pessoas continuem se vacinando e tomando os reforços vacinais.

3. Já tive covid duas vezes e nunca agravei. Estou imunizado ou corro risco de desenvolver casos graves caso não tome as doses de reforço?

A infecção natural pode ou não imunizar, vai depender de como o vírus se comportou no organismo, pois vírus na infecção natural pode driblar o sistema imunológico e não fazer uma boa proteção. Por isso é importante que as pessoas se vacinem, independente de ter se infectado, uma vez que não é garantia de que a pessoa fez uma boa resposta imunológica à infecção natural. Além disso, estudos mostram que tanto com a vacina, como na infecção natural, a resposta imunológica cai com o tempo, daí a necessidade de fazer a vacinação. Portanto, fica mais um alerta para as pessoas que foram infectadas fazerem a vacina, pois não é garantia, que mesmo que a infecção tenha estimulado a resposta imunológica, que essa resposta dure muito tempo.

4. Vamos ter que tomar vacina contra covid por toda vida?

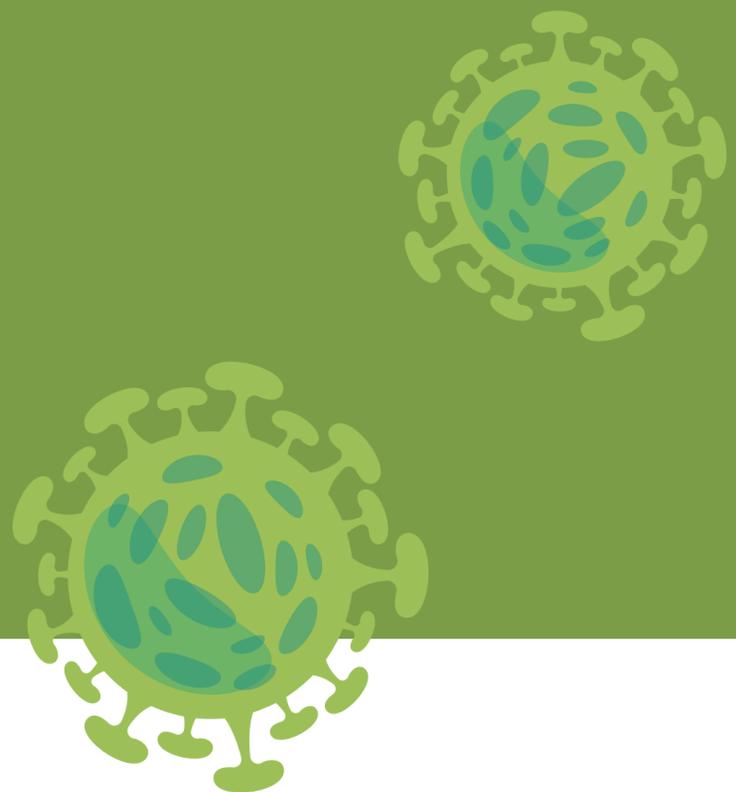
Essa é uma resposta que não se tem ainda. Pode ser que o SARS-CoV-2 fique endêmico, como o vírus influenza e algumas pessoas de grupo de risco precisem fazer a vacinação em determinados períodos do ano, mas não temos essa resposta hoje.



Profa. Dra. Janeusa Trindade de Souto

Professora de Imunologia do Departamento de Microbiologia e Parasitologia do Centro de Biociências da UFRN. Doutora em Imunologia Básica e Aplicada pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto/USP.

 @divulga_ciencia_



Veja se o seu esquema

de vacinação está atualizado:

Crianças de 06 meses a 2 anos:

Para completar o esquema vacinal são necessárias a aplicação de três doses, com intervalos de quatro semanas da D1 para a D2 e oito semanas da D2 para a D3.

Crianças de 03 a 05 anos - Imunizante Coronavac

O intervalo entre a primeira dose e a dose de reforço é de 28 dias.

Crianças de 5 a 11 anos (11 meses e 29 dias):

O intervalo entre a primeira e a segunda dose são de oito semanas

A dosagem infantil da vacina contra Covid-19 também é diferente: são 0,2 ml.

A criança de 11 anos que iniciar o esquema vacinal e completar 12 anos durante o intervalo de oito semanas vai receber obrigatoriamente a mesma dosagem da vacina, 0,2 ml.



Adolescentes de 12 a 17 anos (11 meses e 29 dias)

Podem receber a D3 desde que tenham completado o esquema vacinal, com duas doses, de qualquer imunizante (Coronavac, Oxford ou Pfizer) há pelo menos quatro meses. Para receber a D3 esse público deve ir acompanhado dos pais ou responsáveis e devem levar o cartão de vacinação, documento com foto e comprovante de residência de Natal.

Pessoas acima de 18 anos:

Quarta dose:

Todas as pessoas acima de 18 anos que tenha completado 4 meses da D3

Quinta Dose:

Os imunossuprimidos com 18 anos e mais que tenham completado quatro meses da D4, podem procurar um dos locais de vacinação para receber uma dose adicional (3ª dose de reforço) da vacina contra a Covid-19.

As pessoas com 80 anos e mais que tenham completado quatro meses da D4, podem procurar um dos locais de vacinação para receber uma dose adicional (3ª dose de reforço) da vacina contra a Covid-19.

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

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!**

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
@institutosaily

HOMEOPATIA



CURA TE
@curatehomeopatia

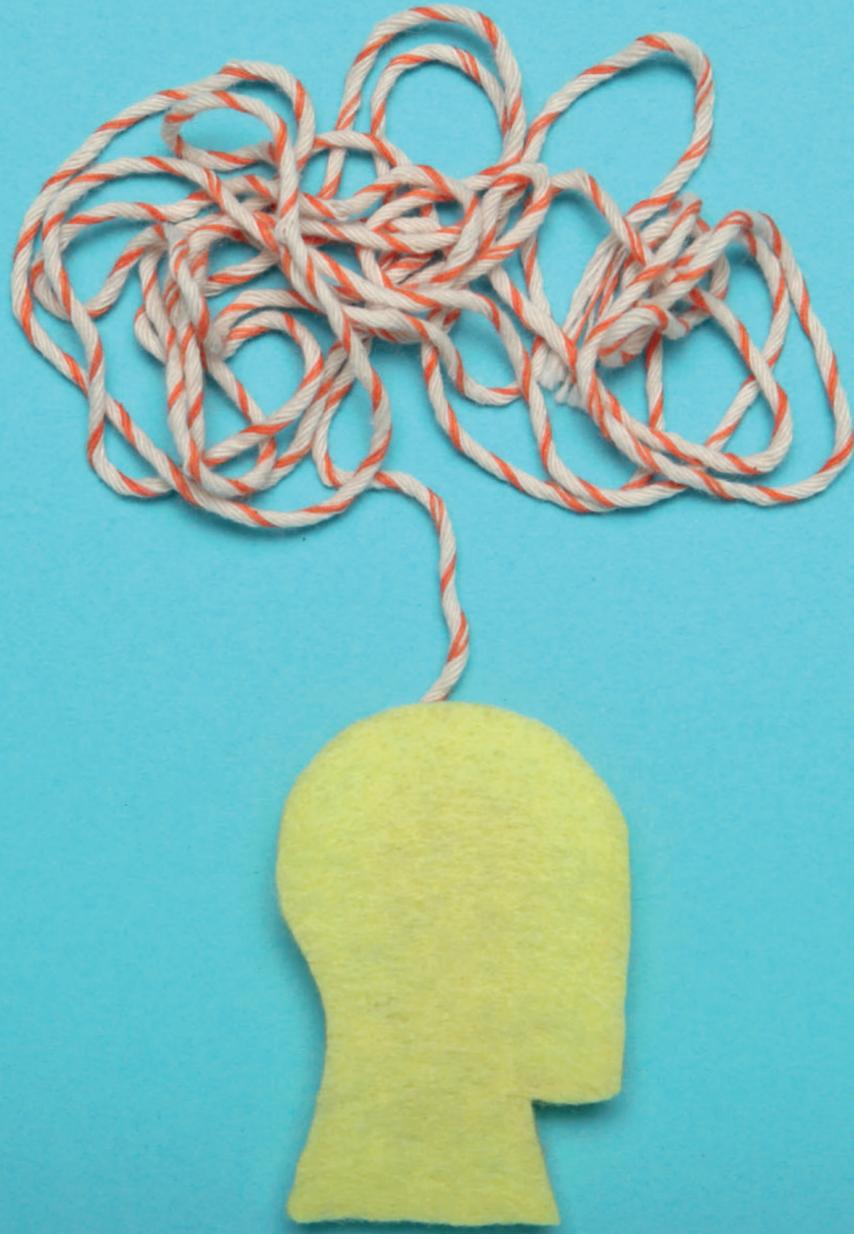
DERMATOLOGISTA



ARIANNE SANTOS
@ariannesantosdermatologia



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



Avaliação e reabilitação neuropsicológica no TDAH

Neuropsicóloga Gleyna Lemos explica como elas ajudam os pacientes

O Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade é um transtorno do neurodesenvolvimento. O TDAH está relacionado a alterações de início precoce no desenvolvimento, que podem cursar com déficits no funcionamento pessoal, social, acadêmico ou profissional. De acordo com a Associação Brasileira do Déficit de Atenção - ABDA, o número de casos de TDAH variam entre 5% e 8% a nível mundial. Estima-se que 70% das crianças com o transtorno apresentam outra comorbidade e pelo menos 10% apresentam três ou mais comorbidades.

Porém, o que muitas pessoas desconhecem é que o TDAH pode também persistir na vida adulta da pessoa e muitos chegam a fase adulta sem o diagnóstico. Descuido nas atividades, falta de organização, dificuldade em manter a concentração e atenção,

inquietação e hiperatividade são apenas alguns dos sintomas típicos do adulto com TDAH.

Convidamos a neuropsicóloga Gleyna Lemos para falar sobre a importância da neuropsicologia no diagnóstico e reabilitação desses pacientes.

1. O que é Avaliação Neuropsicológica para o TDAH?

Avaliação ou exame neuropsicológico é um procedimento de investigação clínica que tem como objetivo esclarecer questões sobre o funcionamento cerebral, cognitivo, comportamental e emocional do paciente. Ela parte do pressuposto que todo comportamento, processo cognitivo ou reação emocional têm como base a ativação de sistemas neurais específicos.

Assim como nas demais hipóteses diagnósticas, no TDAH a avaliação neuropsicológica permite:

- Compreender o funcionamento cerebral do paciente e confirmar ou não a hipótese inicial;
- Delinear as habilidades “fortes e fracas”, promovendo um mapeamento mais efetivo da cognição;
- Analisar os contextos e a fase da vida em que o paciente está;
- Propor intervenções voltadas para as alterações cognitivas, comportamentais e emocionais;
- Avaliar os efeitos das intervenções utilizadas até o momento, dentre outros.

2. Como a Avaliação Neuropsicológica é feita?

A avaliação neuropsicológica traz conclusões sobre a organização cerebral e sua relação com a expressão do comportamento. Nela, tarefas cuidadosamente desenvolvidas para acessar diferentes funções cerebrais são usadas e, então, correlacionam-se os resultados entre si e com a história clínica do paciente. Como instrumentos, são utilizados testes neuropsicológicos, questionários, escalas, entrevistas e observação.

3. Qual o tratamento não medicamentoso para o TDAH?

O Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade resalta a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) como intervenção psicossocial mais bem estabelecida, recomendada e amplamente utilizada. As técnicas da TCC frequentemente estão incluídas num Programa de Reabilitação Neuropsicológica, que se baseia na estimulação ou recuperação e compensação das funções cognitivas que se apresentam deficitárias.

4. Como é realizada a intervenção psicológica e Neuropsicológica no TDAH?

Um dos objetivos do exame neuropsicológico é propor intervenções voltadas para as alterações cognitivas e comportamentais que o paciente

traz como queixa e aquelas identificadas durante o processo avaliativo. Um tratamento efetivo do TDAH envolve, primeiro, um plano de intervenção personalizado para cada paciente. Esse programa de intervenção inclui algumas técnicas, tais como:

- Aprendizado de estratégias compensatórias;
- Treino cognitivo;
- Planejamento e acompanhamento das tarefas diárias;
- Mudanças ambientais;
- Orientações aos familiares;
- Psicoeducação;
- Autogestão e autorregulação.

A depender de cada demanda, outras intervenções podem ser realizadas, tais como: - Treinamento de Habilidades Sociais;

- Regulação Emocional.

É importante ressaltar que o rol acima é apenas ilustrativo, ou seja, nem todos os casos de TDAH exigem todas as intervenções, enquanto outros podem necessitar de intervenções não citadas. Esse artigo visa esclarecer sobre o TDAH, um transtorno do neurodesenvolvimento presente em cerca de 5% da população ao redor do mundo. Quanto mais falarmos sobre o assunto, mais pessoas serão beneficiadas. Se você tem ou conhece alguém que tenha dificuldades de concentração, sinais de impulsividade, inquietação e agitação mental e/ou psicomotora, busque tratamento adequado.



Dra. Gleyne Lemos
Doutora em Psicologia
Neuropsicóloga clínica
Especialista em terapia cognitivo comportamental
Membro do Beck Institute

#Endocrinologia

Diabetes tipo 1

A adesão ao tratamento é essencial para garantir o crescimento e desenvolvimento da criança.

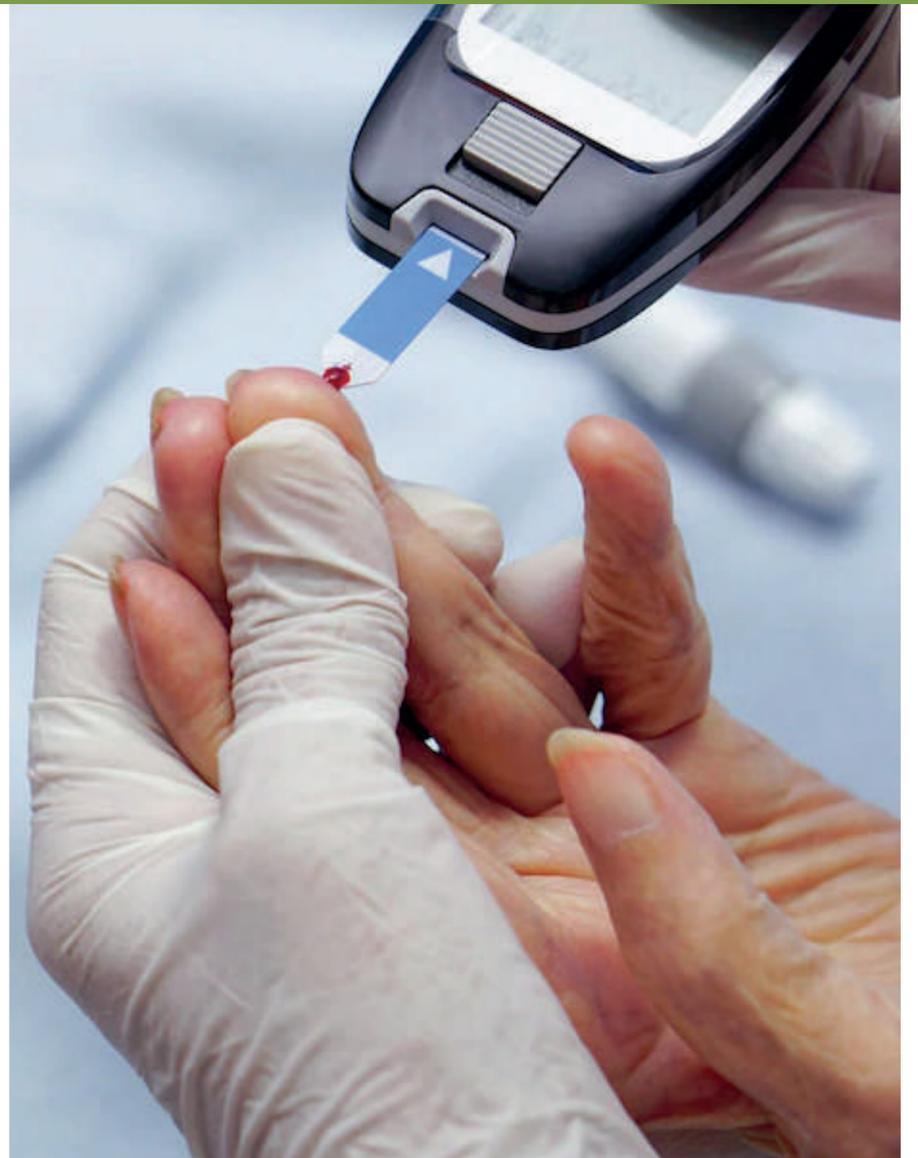
Diabetes tipo 1, é a segunda doença crônica mais comum da infância. Manifesta-se com sinais clínicos de muita sede, fome, perda de peso, aumento da frequência e quantidade da urina. No exame de sangue observamos valores muito elevados de glicemia (acima de 100mg/dl). Trata-se de uma doença autoimune, causada pela produção de anticorpos que levam a destruição das células que produzem insulina. Por isso as crianças precisam usar insulina, diferente dos adultos que usam, na maioria das vezes, comprimidos.

“Geralmente, ao diagnóstico os pais se sentem culpados pela doença do filho, associando o aparecimento da doença ao estilo de vida (excesso de doces, obesidade, sedentarismo), porém, na maioria das vezes, existe uma predisposição genética associado a outro fator que fez desregular o sistema imune, muitas vezes, uma infecção ou um trauma emocional”, explica a endocrinologista infantil Dra. Taísa Macedo.

Alguns estudos mostram que o aleitamento materno tem papel protetor para o diabetes tipo 1. Crianças que tiveram a introdução alimentar antes dos 6 meses de vida podem ter maior risco de desenvolver a doença. A vacinação e o contato com a natureza também têm efeito protetor com relação ao diabetes tipo 1.

Sobre o tratamento a endocrinologista explica que deve ser feito enfatizando 4 pontos: uso de insulina de forma intensiva, ou seja, múltiplas aplicações diárias de insulina; monitorização da glicemia várias vezes ao dia; alimentação adequada e atividade física.

“O uso de insulina por caneta com agulhas muito fina, além de insulinas mais modernas



com padrão de ação mais fisiológico, e sensores de verificação da glicose tornaram o tratamento muito mais confortável e efetivo, permitindo que a criança participe de atividades escolares e desportivas, garantindo que seu crescimento e desenvolvimento não sejam prejudicados”, finaliza Dra. Taísa.



Dra. Taísa Macedo
CRM 4518/ RQE 555

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**

#Diabetes



Diabetes Mellitus Tipo 2: uma doença silenciosa

Endocrinologista fala sobre prevenção, diagnóstico e tratamento da doença

No momento presente, um em cada 10 adultos no mundo convive com diabetes, correspondendo a mais de 500 milhões de pessoas. Quase metade delas não sabe que tem a doença, o que ocasiona uma grande preocupação para os sistemas de saúde. O Diabetes Mellitus (DM) é uma doença crônica caracterizada pelo excesso de glicose no sangue, e decorre da falta de produção de insulina ou do uso inadequado dessa insulina pelo corpo. No DM tipo 2 (DM2), o corpo não faz um bom uso da insulina, o que chamamos de resistência insulínica. É mais comum em adultos e representa a maioria dos casos de diabetes, chegando a cerca de 90%.

Convidamos a Dra. Raissa Castro, endocrinologista para falar sobre prevenção, fatores de risco, tratamento e as complicações que podem surgir caso a doença não seja tratada da maneira correta.

Se o diabetes é uma doença silenciosa, como é feito o diagnóstico?

Através de exames de rotina, que inclui glicemia de jejum e hemoglobina glicada (HbA1C). Em alguns casos, será necessário fazer o Teste Oral de Tolerância à Glicose (TOTG), mais conhecido como “exame da garapa”. Fique atento se sua glicemia estiver acima de 100 mg/dL e/ou sua HbA1C \geq 5,7%. Esses valores já apontam para um Pré Diabetes. Valores de glicemia \geq 126 mg/dL e HbA1c \geq 6,5% apontam para Diabetes. Se TOTG em 2h estiver acima de 200mg/dL é confirmado diabetes. Tudo isso ocorre de forma muito silenciosa, sem sintomas e ao longo de muitos anos. Quando aparecem sintomas clássicos, como perda de peso, excesso de urina, muita sede, cansaço, fome demasiada, a glicose já está muito elevada.

Quais são os fatores de risco associados ao DM2?

- História Familiar
- Obesidade/Sobrepeso
- Dieta irregular
- Sedentarismo
- Pressão alta
- Avançar da Idade
- Diabetes gestacional prévia
- Etnia
- Pré diabetes



Qual o risco que eu corro por ter diabetes?

O excesso de glicose no sangue pode acarretar graves doenças que afetam o coração e vasos sanguíneos, olhos, rins e nervos. Além disso, apresentam maior risco de infecções, inclusive a COVID-19.

Quanto mais precoce for o diagnóstico e mais intensivo o controle da taxa de glicose, maior a chance de não acontecerem complicações ao longo da vida.

Como posso cuidar melhor do Diabetes Mellitus?

Aderindo a um estilo de vida saudável, com alimentação balanceada, exercício físico regular, autocuidado, controle do peso e exames de rotina. É recomendado que os profissionais façam um acolhimento colaborativo com empatia, evitando julgamentos para que a pessoa que vive com diabetes possa desempenhar um papel ativo no planejamento e tratamento de sua doença.



Dra. Raissa Castro – endocrinologista
CRM RN 5808 RQE 1779



@raissacastroendocrino



Afinal, Papai Noel existe ou não?

Eu já tive que intervir em várias discussões entre crianças que acreditam ou não em Papai Noel, e minha resposta é sempre a mesma: o Papai Noel existe até quando você quiser acreditar nele, e ninguém tem o direito de zombar do outro por isso.

O mais inacreditável é que, crianças de 4 anos entendem isso facilmente, mas seus pais não.

É muito simples: a fantasia faz parte da primeira infância. Acreditar em Papai Noel, pra eles, é a mesma coisa que acreditar em ser o pirata ou a princesa, por exemplo. O problema é como os pais conduzem isso.

Você dizer que o "Papai Noel está vendo que

você não está comendo todo o seu jantar" e fazer chantagem emocional com a criança por um mês pra que ela te obedeça é diferente de visitar o Papai Noel no shopping (sem obriga-la a sentar no colo ou tirar foto com um estranho, claro) e ajudar a criança a escrever uma carta pedindo um único presente que ele vai receber no dia do Natal.

Da mesma forma, dizer "filho, o Papai Noel não existe e o pai do seu amigo é um mentiroso" é diferente de dizer "meu amor, o Papai Noel é um personagem, como o Homem-aranha, então, ele não existe de verdade. Sabe quando você brinca com o Homem-aranha e faz de conta que ele existe? Então, é a mesma coisa com o Papai Noel. Algumas crianças acreditam que ele existe e está tudo bem."



Conseguem ver a diferença?

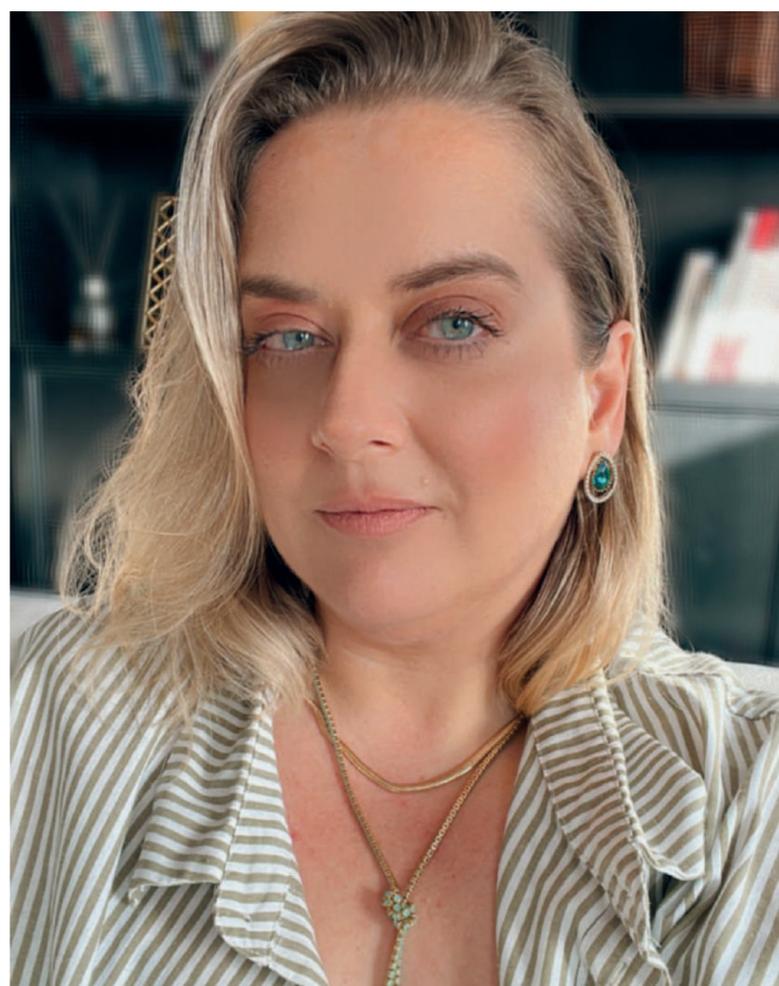
A importância que a fantasia vai ter na vida do seu filho depende de você e da maneira como ele vai lidar com isso também.

Então, se você "quer acreditar", acredite, mas faça com leveza, sem alienar a criança. Se você optar por não "acreditar", tudo bem também, mas não transforme seu filho no "Cavaleiro do Apocalipse" que tem que destruir a brincadeira de todo mundo. E acredite, crianças podem ser muito cruéis (não que seja a intenção delas, mas exatamente por não terem filtro, o estrago é grande).

O Papai Noel é apenas uma fantasia como qualquer outra, assim como fadas, princesas, piratas ou mesmo quando a criança se imagina o homem-aranha ou a bailarina. Ou seja, não tem nada de errado desde que VOCÊ a direcione corretamente como sendo PARTE do Natal e não a razão da celebração da data, consegue ver a diferença?

Pra criança é tudo uma grande brincadeira, quem complica tudo, na verdade, são os adultos. O valor que ela dá, pro Papai Noel, pras fadas ou se ela se acha a própria princesa do reino encantado, só depende de como ela foi direcionada.

Então entenda, pra primeira infância, todo esse entendimento é muito abstrato. Pra eles, é meio preto no branco. Então dizer que apenas a sua verdade é o que vale pode fazer com que a criança seja dura com quem pensa diferente dela, e isso pode gerar muitos problemas pra uma criança que está entrando numa fase de aceitação, em que a opinião do outro importa. Afinal, o que seria do preto sem o branco, não é mesmo?



Camila Menon

Especialista em Primeira Infância, professora e diretriz Montessori



@educarepreciso



Clique aqui

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