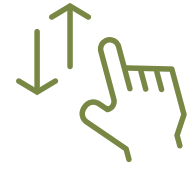
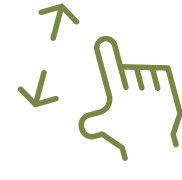


# Viver Bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 15 - Edição 36, Janeiro 2023

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



## Instituto Ecoar

Um projeto de escola para pais que reúne profissionais de diversas áreas com foco na educação e relações familiares



Cristiana Torres | Mona Lisa Dantas | Karina Machado | Christine Campos | Carolina Bezerra | Débora Sampaio | Karla Byron

### VERÃO VIVER BEM

Dicas de vários profissionais para um verão com saúde e proteção

### ANGIOLOGIA

Sabia que as varizes aumentam no verão?

### GUIAVIVERBEM

Nossa seleção de profissionais e empresas para o seu bem estar



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**



# #editorial

## *Ano novo, atitudes novas*

**C**hegou 2023!

Um novo ano, uma nova chance de fazer diferente e viver uma vida mais leve e feliz. E nada melhor que começar esse processo cuidando da saúde mental.

Janeiro, o primeiro mês do ano, se veste de branco para lembrar a importância do cuidado com a mente e as emoções. E quando esse cuidado começa nas relações familiares tudo flui melhor. As profissionais que estampam a capa desta edição fazem parte do Instituto Ecoar, um projeto de escola para pais, que nasceu exatamente para oferecer suporte às famílias. Você vai conhecer a iniciativa e cada profissional que compõe esse grupo tão necessário nos tempos atuais.

E para ajudar você a viver bem neste verão, trouxemos um guia com informações de diversas especialidades. Na primeira edição do ano, trouxemos um guia com dicas para um verão saudável. Nutrição, saúde da pele, dos olhos, e também a saúde da mulher e muito mais.

Confira também a nossa seleção dos melhores serviços e empresas para o seu bem estar e qualidade de vida, no nosso Guia Viver Bem.

**Boa leitura e que o seu 2023 seja repleto de muita saúde e boas atitudes!**



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



## *Instituto Ecoar*

### **Projeto nasceu para ajudar as famílias em seus desafios com a educação**

Educar os filhos, viver numa família em harmonia, conciliar desejos múltiplos e definir limites. A rotina dos pais é cheia de desafios e muitas vezes os problemas são silenciados por não saberem a quem recorrer. Foi diante desse contexto, que nasceu o Instituto Ecoar, uma escola de pais que tem o propósito de ajudar as famílias sobre os mais variados temas que se conectam à educação.

A iniciativa é da educadora e gestora escolar Carolina Bezerra. Ela revela que as reuniões feitas com os pais são mesas de laboratório de vida educacional e familiar, e dessa forma, nasceu o desejo maior de unir pessoas e ajudar as famílias. "Pensei muito em como poder ajudar as famílias e as pessoas como educadora e com a minha experiência em gestão escolar, em como eu poderia ouvir as dores dos pais e indicar profissionais com soluções", conta Carolina.



“Como idealizadora, procurei cada profissional para compor esse corpo tão rico em conhecimento, e com a força da nossa união nasceu esse projeto especial. Hoje, somos ideias, esforços, planejamento, e somos 7 mulheres, mães, profissionais, todas com o propósito de ajudar”, explica.

- **Carolina Bezerra:** educadora e idealizadora do ecoar. Tem como objetivo unir pessoas que desejam ajudar e orientar famílias;

- **Christine Campos:** psicóloga. Seu objetivo é promover ações sobre o comportamento humano que possam debater sobre barreiras, perspectivas e problemáticas;

- **Cristiana Torres:** advogada. Tem como objetivo levar conhecimento jurídico de forma didática às famílias;

- **Débora:** psicóloga. Visa construir parcerias, expandir o acolhimento, apoio, cuidado e conhecimento às famílias;

- **Karina Machado:** psicóloga. Expandir espaços de transformação para famílias através do diálogo, conhecimento e reflexão;

- **Karla Byron:** psicopedagoga. Seu objetivo é ser ponte na vida das famílias;

- **Mona Lisa Dantas:** educadora parental. Seu maior objetivo é estar junto de pessoas que acreditam que podem deixar um legado para o mundo através da educação.

O lançamento do Instituto Ecoar aconteceu no dia 23 de novembro de 2023, com um ciclo de palestras com as sete profissionais que abraçaram o projeto.

Nas próximas páginas você vai conferir artigos de cada uma delas.



**Carolina Bezerra:** educadora e idealizadora do Ecoar.







## *Como lidar com as consequências da pandemia*

Você já parou para pensar que o mundo foi dividido em a.p. (antes da pandemia) e d.p. (depois da pandemia)?

Se nos encontramos com alguém que não víamos há muito tempo, dizemos: nos vimos antes da pandemia ou tal fato já foi pós pandemia...

A pandemia do coronavírus chegou nos impondo uma nova ordem, um outro ritmo para a humanidade, o caos se instalou, e hoje ainda estamos dialogando com um turbilhão de sentimentos, assim como, com teorias e práticas que possam nos ajudar a encontrar um pouco de ordem em toda desorganização.

A crise mundial provocada terá um impacto prolongado sobre o comportamento das pessoas. Não é exagero dizer que este é um momento que está gerando mudanças permanentes na forma como nos relacionamos, consumimos, trabalhamos e fazemos negócios.

Foi percebido um aumento das crises de pânico, da violência doméstica, do abuso de álcool, bem como insônia e depressão. Pesquisas mostram que uma das principais consequências da pandemia é o aparecimento ou piora de disfunções metabólicas já que as recomendações de isolamento levaram muitos a mudarem seus hábitos de vida provocando o ganho de peso, sedentarismo e muitos outros problemas, motivos pelos quais, muitos estão procurando a psicoterapia. Houve muito sofrimento e muitas perdas.



E o que devemos fazer?

O ponto de partida é termos consciência dos efeitos da pandemia.

Quais ensinamentos que ficaram na história? Como eu e minha família vivenciamos tudo isso? Vivenciamos lutos? Luto pelas separações de casais, pelas perdas de empregos, crianças que mudaram de escola, bem como os lutos por morte.

Vivemos um momento em que se faz necessária uma união interdisciplinar de esforços para não só compreender o fenômeno atual como lançar bases para o enfrentamento das consequências que da pandemia advirão para a população. Nesse sentido, sugere-se ações organizadas junto a escolas, empresas e espaços de convivência, que objetivem suporte psicossocial para desenvolver comportamentos resilientes que permitam a superação saudável dos reflexos da pandemia da COVID-19 na sequência da vida dessas pessoas. Vamos buscar reflexões e propor discussões, bem como acompanhar os níveis de estresse e indicadores de saúde mental

É imprescindível que os serviços de saúde mental e as autoridades se mobilizem para formular medidas preventivas eficazes. Após a pandemia, e tendo superado os desafios trazidos por ela, certamente o atendimento terá sido aperfeiçoado, havendo profissionais mais conscientes de suas responsabilidades de entender, identificar e tratar transtornos. Do ponto de vista social, nos tornaremos mais capazes de formar redes de apoio e de entender o outro em suas reações, suas limitações e seu status quo.



#### **CHRISTINE CAMPOS LUCENA**

**Psicóloga (CRP 17/0853).**

**Graduada pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte e com mestrado pela mesma instituição.**

**Psicologia clínica em Gestalt Terapia (IGT-PE), Psico-Oncologia (Instituto Sedes Sapientiae -SP), Psicoterapia do Luto ( 4 Estações Instituto de Psicologia, PUC-SP), Psicologia aplicada a Hospitais ( InCor FMUSP), Biossíntese (IBB), EMDR (Espaço da Mente, Brasília).**

**Atende desde jovens adultos até a terceira idade, com queixas diversas, bem como, pacientes oncológicos e suas famílias nas fases agudas, crônicas e terminais da doença, trabalhando também os processos de Luto Antecipatório.**

**Atende pessoas enlutadas, que estejam vivenciando a viuvez, perda de filhos, perdas de emprego, processos de separação, bem como outros processos de perdas normativas.**

**Psicóloga no TJRN;**

**Consultório particular no Instituto Pensare.**



Instituto Pensare  
Rua Jerônimo Gueiros, 677, Tirol



@christinecampospsi







## *Bullying e Cyberbullying*

Na minha época de escola, a gente não ouvia falar em bullying. Todo mundo apelidava todo mundo. Até hoje muitos acham que falar em bullying é mi mi mi, frescura, e que sua prática não gera maiores consequências. Mas não é a toa que nunca se vendeu tanto antidepressivo, nunca houve tanto suicídio e o vício em droga é uma realidade.

O bullying sempre existiu, mas esse termo começou a ser utilizado apenas em 1999 nos EUA, após o Massacre de Columbine (bully - verbo que significa machucar ou ameaçar o mais fraco para força-lo a fazer algo que não quer; e a terminação ing - significa a ação do verbo - machucando).

O termo se popularizou, passando a ser largamente utilizado por estudiosos do tema, até que em 2015 surge no Brasil a lei 13.185, que instituiu o Programa de Combate à Intimidação Sistemática ou Bullying.

Essa lei trouxe finalmente o conceito de Bullying como sendo "todo ato de violência física ou psicológica, intencional e repetitivo que ocorre sem motivação evidente, praticado por indivíduo ou grupo, contra uma ou mais pessoas, com o objetivo de intimidá-la ou agredi-la, causando dor e angústia à vítima, em uma relação de desequilíbrio de poder entre as partes envolvidas.



A lei apresenta ainda um rol exemplificativo, ou seja, não exauriente, das formas pelas quais o bullying acontece, como por exemplo ataques físicos, insultos, comentários, apelidos, ameaças, isolamento premeditado, etc.

Também há a previsão legal da prática do cyberbullying, que é o bullying praticado pelos meios cibernéticos, redes sociais, internet, etc.

Essa lei foi importante porque confere ao bullying o status de política pública, e foi direcionada mais especificamente às escolas, clubes e agremiações recreativas, onde o bullying é mais frequentemente praticado.

Lembramos ainda que quem pratica bullying está sujeito a indenizar o ofendido pelos danos morais e materiais eventualmente sofridos, podendo tal responsabilidade recair sobre pais e escolas. Além disso, o bullying é crime de injúria.

Para evitar ou minimizar o problema, é preciso que as famílias estejam cada vez mais unidas e vigilantes, no sentido de conversar com seus filhos a respeito. Primeiro para saber o que é ou não é bullying: uma simples briga não é bullying, assim como um xingamento isolado também não configura essa prática. Depois para que não pratiquem bullying contra ninguém (e a gente sempre acha que nossos filhos nunca fazem isso), como também que possam conversar sobre o incômodo, e contar se estão sofrendo bullying. As famílias devem ficar atentas à mudança de comportamento dos filhos e procurar ajuda sempre que perceberem tal sofrimento. A escola, professores, psicólogos, são alguns dos canais que podem nos ajudar nesse combate.



**Cristiana Santos Torres**

**Advogada sócia do escritório Tôrres e Azevedo Advogados formada pela UFRN em 1998, com especialização em Direito do Trabalho pela PUC-Minas, atuando nas áreas Cível e trabalhista**

 [cristianastorres@gmail.com](mailto:cristianastorres@gmail.com)

 (84) 99983-5126







## *A geração digital e os riscos da dependência tecnológica*

A relação com os dispositivos eletrônicos é um dos grandes desafios que enfrentamos atualmente na educação de crianças e adolescentes. Talvez o maior, tendo em vista que enquanto adultos não temos repertório para lidar com situações que não vivenciamos na “nossa época”. Alguns autores comparam o impacto do surgimento da Internet na sociedade, com a descoberta do fogo há 2 milhões de anos. Mudanças na maneira de se r de aprender, de se divertir, de trabalhar e principalmente de se relacionar. Pais e educadores se veem diante de dúvidas como: com que idade é permitido o contato com as telas? Por quanto tempo? Como acompanhar a exposição nas redes sociais? Como controlar a quantidade de tempo na Internet?

A pandemia e a necessidade do distanciamento social intensificou a nossa relação com os eletrônicos e muitas crianças e adolescentes vêm apresentando “patologias digitais” que comprometem a função física, emocional, cognitiva e social. Na China já há mais de 150 hospitais voltados exclusivamente para o tratamento de dependentes em tecnologia. No Brasil, as estatísticas de uso mostram que o brasileiro passa em média 9h 3 29 min por dia na Internet, bem acima da média global de 6h e 42min. Crianças e adolescentes iniciam cada vez mais precocemente e com maior frequência as suas atividades digitais recreativas. O tempo excessivo em frente a tela roubam oportunidades de desenvolver habilidades



de aprendizagens essenciais em crianças e adolescentes e ainda os colocam diante de perigos como exposição à conteúdos inadequados, pedofilia, cyberbullying, desafios perigosos da Internet.

É preciso estabelecer regras de utilizações claras, que possam ser explicadas e estabelecidas desde a mais tenra idade (nada de tela durante as refeições, antes da escola, à noite antes de dormir), promover conversas em família, ter abertura para falar sobre as telas, fazer perguntas, discutir pontos de vistas, DIALOGAR. Precisamos conhecer as ferramentas de segurança digitais para que possamos proteger nossos filhos dos inúmeros perigos e principalmente para que sejam cidadãos digitais responsáveis. É necessário que a sociedade abra mais espaço para que essas informações sejam difundidas, para que políticas públicas sejam criadas para que possamos prevenir e tratar a dependência tecnológica e principalmente fomentar uma cultura do uso saudável. Enquanto adultos precisamos avaliar a “nossa” relação com os eletrônicos lembrando que somos o maior exemplo. Além disso, buscar informações, participar, supervisionar, se ENGAJAR, se envolver ativamente na vida digital de nosso filhos e principalmente estarmos verdadeiramente conectados afetivamente com eles. Como afirma a professora e pesquisadora Sherry Turkle: “a tecnologia entra na vida de uma pessoa quando as relações humanas não ocupam o seu devido lugar”. Dessa forma precisamos cuidar e proteger as nossas relações. Lembrando que a vida real é mais importante do que qualquer outra experiência virtual.



**DÉBORA SAMPAIO**

**Psicóloga clínica e professora universitária**  
**Mestre em Psicologia da adolescência**  
**Especialista em Dependência tecnológica**  
**Terapeuta de casais e famílias**  
**Especialista em Sexologia Clínica**

 @deborasampaiopsi







## *Por que falar de sexualidade com os filhos?*

A primeira resposta que te daria seria: porque a sexualidade é algo que nos constitui! E você falando ou não, eles irão aprender de qualquer jeito.

Diria que a sexualidade é a nossa energia vital, tudo que nos move na vida e que precisamos alimentar. Ela está presente em tudo. Antes mesmo de nascermos, no simples desejo de ter um filho, até porque pressupomos que para que alguém exista, uma relação sexual prazerosa deveria acontecer.

A sexualidade vai se manifestando ao longo da vida inteira, desde as primeiras experiências afetivas com a mãe, pois é através do corpo que vamos sentindo o mundo, nossa percepção inicial da vida é totalmente sensorial. Por isso tudo, se faz tão importante o dialogo dentro de casa sobre o tema.

Todas as nossas interações afetivas, até mesmo a conosco, envolve essa energia de vida!

Então, gostaria de trazer dois questionamentos:

Por que temos tanto medo de responder as perguntas mais inocentes que as crianças nos fazem e já bloqueamos a escuta desconversando ou criando "historinhas" para fugir do assunto e

Por que esse tema nos deixa tão desconsertados? Porque os preconceitos e tabus que foram os grandes norteadores da educação dos pais e educadores dificultando lidarmos adequadamente com essas manifestações infantis. Aprendemos através de crenças e valores sociais transmitidos através das nossas gerações familiares que foram enraizados em momentos históricos de muita



repressão de qualquer expressão amorosa. Nunca houve até então espaços para questionamentos; nos sobrando aprender muitas vezes apenas com piadas maldosas ou até mesmo a pornografia, a qual desconfigura totalmente um aprendizado saudável principalmente para quem está iniciando sua vida sexual ou sentindo dúvidas a respeito do seu próprio corpo.

Estamos diante de uma geração cheia de liberdade, onde o acesso as informações são instantâneas e velozes, não nos dando tempo de acompanhar o que poderá ser visualizado e aprendido.

Falar de sexualidade é gerar em nossos filhos intimidade com o próprio corpo, é protegê-los de abusos sexuais, é favorecer relacionamentos saudáveis evitando os relacionamentos abusivos.

Falar de sexualidade é gerar Autoconhecimento, **SEGURANÇA** e liberdade responsável, através de quem de fato se preocupa e deseja o melhor para o futuro deles – os próprios pais!



**KARINA MACHADO**  
Psicóloga Escolar  
Psicoterapeuta individual  
Psicoterapeuta de casal e família  
Sexóloga clínica  
Facilitadora de dinâmica de grupo  
Supervisora clínica e escolar

 [karinamachado.psi](https://www.instagram.com/karinamachado.psi)







## *A importância de um olhar psicopedagógico*

Há na contemporaneidade discussões em busca de soluções para os distúrbios e as dificuldades de aprendizagem apresentadas em indivíduos de qualquer faixa etária. O tema em pauta, gera inquietudes no que diz respeito a desvendar e elucidar-se as características que esses apresentam; sinalizam.

Com esse universo apresentado, formado por dúvidas é que a Psicopedagogia traz em seu bojo instrumentos que buscam construir pontes em locais não acessíveis, esses no interior de cada ser, desarrumado por motivos diversos.

Por isso, pode-se compreender que a Psicopedagogia não desconstrói nem anula o que fora trabalhado e construído ao longo da vida do indivíduo, mas busca criar possibilidades para que o ato de aprender se torne mais significativo.

O olhar psicopedagógico está voltado para a velocidade das informações que crianças e

adolescentes recebem, pois entende que a tecnologia é um dos instrumentos mais usado para que possamos, compreender do mundo que nos rodeia, do outro e de nós mesmos. Essa, veio acelerar nossos conhecimentos; surgiu e ressurgiu criando possibilidades, nunca vivenciadas. Nos adaptamos; não podemos viver sem ela. Mas, o tempo envolvido nas redes sociais, apesar de necessárias, trouxe danos em vários aspectos, principalmente ao que se refere a aprendizagem de crianças e adolescentes. Um desses danos, é não cumprir com o que é devido; desconstruindo ao longo do tempo relações, sejam essas familiares ou sociais.

Observo que crianças e adolescentes, não cumprem com o que lhe é proposto, adiando suas prioridades por não controlarem o fascínio, o vício de estarem em redes sociais. E isso é chamado de “procrastinação”.



Nesse sentido, psicopedagogicamente, tentamos nivelar as estradas do interior dos que não “aprendem” por persistirem em fazer sempre o mesmo trajeto.

“Há muitas expectativas educacionais, escolares de sucesso, e aprovações pelas famílias, mas muitos, não querem acompanhar o processo”.

É importantíssimo o papel interventivo psicopedagógico, porque de mãos dadas com a família, com os que não conseguem estudar, fazer atividades, ficar em sala de aula sem o celular, tablet, longe de seus jogos, series, Instagram, twitter, whatsApp, etc, é que proporcionaremos, após um processo avaliativo, uma sistematização de rotinas, sem punições, mas com liberdade, acordos para que haja menos culpabilizações e mais amor.

Não esquecendo de afirmar que o limite, o se fazer presente, o estar sendo coparticipantes nas atividades diárias dos filhos em casa e na escola, é fator preponderante para que a fuga tecnológica minimize; que o abraço, o carinho, o amor quentinho, não sejam dados por pessoas estranhas; “virtuais”.

Precisamos de uma sistematização, de uma rotina, do estudar com prazer, do não delegar funções à tantos “outros”, porque apesar de trabalharmos, de termos uma rotina atribulada, poderemos ser e fazer melhor para nossos filhos, reorganizando o seu saber, a forma de estudar, ter êxito. Nesse arquétipo, a Psicopedagogia está pronta para quebrar cadeias invisíveis e construir uma nova realidade educacional.



**KARLA BYRON**  
**Mestra em Ciências da Linguagem**  
**Especialista em Psicopedagogia Clínica e Institucional**  
**Especialista em Terapia do Desenvolvimento e da**  
**Aprendizagem**  
**Especialista Psicoeducacional em Desenvolvimento e**  
**Aprendizagem**  
**Especialista em Neuropsicologia Clínica,**  
**Psicopedagogia – Procrastinação – Redes Sociais-**  
**Aprendizagem**





## *Potencializando a conexão com os filhos*

Qual o seu maior desejo com relação aos seus filhos? Aposto que você sonha que eles sejam pessoas de bem, prósperas, leves, felizes, empáticas, respeitadas etc. E, além do próprio exemplo, qual recurso você utiliza para ensinar todas essas habilidades de vida? É evidente que é a linguagem: a ferramenta mais poderosa que foi dada a nós, seres humanos. Através da forma como nos comunicamos com filhos, entregamos para eles os “óculos” pelos quais enxergarão eles mesmos, os outros e o mundo. Isso significa que com a linguagem verbal ou não verbal, instalamos as crenças mais profundas que irão reger todas as suas ações no dia a dia.

Tudo isso parece simples e fácil até que os filhos nascem e descobrimos que crianças têm vontades, desejos e temperamentos próprios e por isso nos desafiam, fazem birras e se comportam diferente do que almejamos. Nessas horas, muitos de nós que durante a gravidez idealizava o quanto conectado seria com aquela criança, percebe que não tem repertório suficiente e acaba gritando, castigando, ameaçando e manipulando! O grande problema é que quando lidamos com os desafios dos filhos inserindo medo, vergonha e humilhação, nós ensinamos o que eles não devem fazer, mas não ensinamos verdadeiramente as habilidade de vida que gostaríamos que tivessem na vida adulta, além de gerar um clima de total desconexão.




O que nos falta é um repertório mais intencional, maduro e consciente para acender uma luz no coração das crianças e dos adolescentes mesmo quando estão fazendo o que nos desagrada. Nós não aprendemos isso com outras gerações, mas hoje sabemos, e a neurociência comprova, que existe uma forma, gentil e firme, de se comunicar que ajuda os filhos a descobrirem dentro deles formas mais respeitadas, mais livres e mais responsáveis para lidar com os outros, consigo mesmo e com a vida. Mas, como fazer? Por onde começar essa jornada e aprender este novo jeito de educar crianças? Os conhecimentos sobre Disciplina Positiva e Comunicação não-violenta (CNV) podem ser um caminho maravilhoso que entrega ferramentas muito úteis para a jornada. No entanto, enquanto pais e guias, precisamos buscar também autoconhecimento e olhar para dentro de nós, encontrando as próprias crenças, as vendas e os padrões que precisamos deixar de lado para evoluir. As crianças só evoluem quando os adultos que estão perto evoluem juntos.

Vivemos em uma cultura que não permite que as crianças se sintam bem enquanto aprendem com os seus erros e pode difícil superar nossa herança cultural. Mas, se estamos dispostos a buscar conhecimento e se temos uma pequena comunidade de apoio buscando consciência, nós podemos criar qualquer realidade.



**MONA LISA DANTAS**  
Educatora parental

 @ativarconsciencia

 (84) 98845-2221

 [www.ativarconsciencia.com](http://www.ativarconsciencia.com)





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!**



GUIA  
Viver  
bem

O maior canal de saúde do RN

HOTEL GERIÁTRICO



PAÇO DAS PALMEIRAS  
@pacodaspalmeirashotel

ENFERMAGEM



YALES ROMENNA  
@yalesromenna

SAÚDE



CIRÚRGICA BEZERRA STORE  
@bezerrarn

FISIOTERAPIA



FÍSIO ESPORTE SAÚDE  
@fisioesportesaude/

MEDICINA HIPERBÁRICA



CLÍNICA HIPERBÁRICA  
@hiperbaricanatal

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!



# #VerãoViverBem

**Confira nas próximas páginas dicas de diversos profissionais que vão ajudar você a curtir a estação do sol com muita saúde.**





## Alimente-se bem!

As dicas são da nutricionista funcional Mariana França

O verão é a estação do ano mais aguardada por muitos por ser sinônimo de sol, praia, férias, encontros com família e amigos, mas é nesse momento que muitas pessoas descuidam da alimentação. Esse desequilíbrio favorece o aumento de peso, as alterações nos exames como glicose, insulina, colesterol, triglicérides e a baixa da imunidade, facilitando as famosas gripes e viroses de verão.

Para que você não passe por isso, vou listar algumas orientações para te ajudar a curtir o verão sem prejudicar a sua saúde.

- 1.** Não tem como começar sem te lembrar sobre a hidratação. É a estação mais quente do ano, portanto, capriche no consumo de água. E não vale querer substituir por bebida alcoólica ou refrigerante, tem que ser água mesmo. Multiplique o seu peso atual por 40ml e o resultado será a quantidade de água que você deve consumir. Coloque alarmes para te lembrar ao longo do dia.
- 2.** Aumente o consumo das frutas da estação. Além de mais água, elas também são excelentes fontes de vitaminas e minerais que ajudarão a aumentar a sua imunidade, assim como também protegerão sua pele dos raios solares intensos. Consuma melancia, mamão, melão, caju e outras frutas ricas em vitamina C como acerola e kiwi.
- 3.** Sempre que for a uma confraternização, faça um pequeno lanche com uma porção de proteína. Isso te ajudará a escolher melhor entre as opções do cardápio servido e controlar a quantidade.





**4.** Se a sua digestão anda ruim, acrescente chás antes ou após as refeições para ajudar: hortelã, espinheira santa, erva-doce e cidreira são excelentes. Faça uma infusão de 10 minutos com 1 colher de sopa da erva ou 2 sachês para cada xícara de água morna. Abafe e aguarde por 10 minutos. Retire as ervas ou sachê e beba em seguida. Você pode fazer os chás com pouca água morna e depois completar com água gelada e gelo para consumir de forma mais refrescante.

**5.** Procure inserir na rotina outras atividades prazerosas que não envolvam comida. Se possível, em contato com a natureza. Procure tomar 5 minutos de sol, fazer trilha ou caminhadas em praia, parques ou bosques. Coloque a leitura em dia, cuide de plantas, brinque com o seu pet ou faça trabalhos manuais. É importante que busque se distrair com outras atividades que não envolvam comida para que não consolide esse hábito e depois tenha dificuldade de retornar para uma rotina saudável.

**6.** Planeje minimamente as suas refeições da semana. Se não tiver tempo ou habilidade para preparar as suas refeições, encomende de empresas que fornecem marmitas mais saudáveis. Assim você terá mais controle sobre o que irá comer na semana, deixando as exceções para dias pontuais.

**7.** Tente preparar versões saudáveis de pratos que você costuma consumir nesses momentos de confraternização. Reduza a quantidade de gordura, use ingredientes integrais e faça substituições inteligentes. Caso precise de inspiração, veja o meu perfil no Instagram ou canal do Youtube. Lá você encontrará várias sugestões para esses momentos.

**8.** Procure ajuda da sua nutricionista, não espere a situação sair do controle e piorar. A nutricionista irá te ajudar a encontrar soluções para que você comece o ano bem, saudável e sem ganhar peso exageradamente.


O verão pode ser uma ótima chance de testar novas estratégias que te ajudam na saúde e emagrecimento. Só não faça nada restritivo, por conta própria, para não gerar nenhum transtorno.



 @marianafrancanutri

 Mari França Nutri

Agendamentos pelo whatsapp:

 (84) 98738-4021

**Mariana França**  
**Nutricionista Clínica Funcional**  
**Pós-graduação em Segurança dos**  
**Alimentos – UNP**  
**Pós-graduação em Nutrição Clínica**  
**Funcional – VP / UNICSUL**  
**Pós-graduação em Nutrição Esportiva**  
**Funcional – VP / UNICSUL**



## Cuidados com a pele no verão

8 dicas da dermatologista Dra. Arianne Santos

### 1. Use filtro solar

A recomendação é usar o ano inteiro, mas durante o verão a incidência de raios solares aumenta, reforçando essa necessidade.

### 2. Aplique a quantidade correta de filtro solar

Procure saber a quantidade adequada de filtro para cada região do corpo! Para o rosto vale aquela regrinha dos 3 dedos.

### 3. Lembre de reaplicar o filtro solar

A cada duas horas, ou quando suar e ficar um tempo maior na água.

### 4. Evite ficar diretamente exposto

Procurando áreas de sombra, como guarda-sol.







## 5. *Use acessórios de proteção*

Viseiras, chapéus, bonés, óculos escuros e camisas de proteção UV também vão auxiliar na sua proteção.

## 6. *Evite os horários de pico da radiação UV*

Evite se expor ao sol das 10 as 16h e caso precise fazê-lo reforce mais ainda a proteção!

## 7. *Hidrate-se:*

A hidratação é fundamental para a pele, então nesse período reforce a ingestão de líquidos e uso do hidratante adequado para sua pele.

## 8. *Tenha um Dermatologista para chamar de seu!*

Busque orientação com um especialista sobre qualquer dúvida que possa surgir e não esqueça de manter suas consultas em dia.



(84) 9 9634-2222



@ariannesantosdermatologia



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



#ginecologia

## Saúde da mulher

### Dicas da ginecologista Kalyna Maia

Durante o verão os cuidados com a saúde ginecológica devem ser intensificados já que nessa época do ano doenças como a candidíase e vaginose bacteriana são mais frequentes.

O clima quente e úmido do nosso verão é ideal para proliferação de fungos e bactérias, por conta do aumento da transpiração íntima ser maior do que no restante do ano.

Então se liga nessas dicas:

- Evite permanecer com maiô ou biquíni molhado por muito tempo ( troque-o sempre que sair do mar ou piscina)

- Não se depile no mesmo dia que vai à praia , lagoa ou na piscina. Isso pode causar lesões imperceptíveis na pele, porém essa área fica desprotegida e exposta à contaminação principalmente de bactérias.

- Fuja das roupas muito apertadas e sintéticas principalmente nos dias mais quentes. Esse tipo de tecido dificulta a ventilação na vulva e vagina aumentando o risco de candidíase . Prefira as calcinhas de algodão SEMPRE !



- As calcinhas devem ser lavadas preferencialmente com sabão neutro ou de côco e secarem ao sol , jamais em ambientes fechados e úmido como o banheiro por exemplo !

- Não durma com absorvente íntimo já que ele deve ser trocado a cada 4 horas pelo menos . Prefira coletores , discos menstruais , calcinhas absorventes ou o absorvente normal mesmo.

- Dormir sem calcinha é uma DICA DE OURO ! E deve ser seguida o ano inteiro de preferência.

- Se você não conseguir lavar a região íntima apenas com água ( que é o mais indicado ), opte por usar pequena quantidade de sabonete neutro e APENAS na parte externa da genitália ( NUNCA NA PARTE INTERNA , lembre-se de que a vagina não deve ter contato com nenhum tipo de sabão)

- Consulte a sua ginecologista regularmente para realizar a sua rotina ginecológica de exames preventivos.

**Kalyna Maia | Ginecologista**  
Formada pela UFRN há 24 anos.

Residência em Recife / PE no Centro Integrado de Saúde Amaury de Medeiros ( CISAM ) também conhecido como Maternidade da Encruzilhada. Instituição da Universidade de Pernambuco ( UPE )  
Subespecialização em patologia do trato genital inferior ( CISAM / UPE )

TEGO ( título de especialista em ginecologia e obstetrícia)  
Pós graduação master em ciências da longevidade humana em São Paulo  
Curso de medicina funcional integrativa pela academia brasileira de medicina funcional integrativa



@drakalynamaia



(84) 9 9224-1851



#verãoviverbem



## *7 dicas para proteger a saúde ocular*

As orientações são do oftalmologista Dr. Gustavo Paz

### 1. Óculos com proteção UV

A incidência de raios solares aumenta no verão e podem danificar estruturas oculares. Óculos com proteção ultravioleta são essenciais para proteção nessa fase do ano.

### 2. Cuidado com lentes de contato.

Mantenha suas lentes de contato sempre higienizadas e nunca mergulhe no mar ou piscina usando lentes. O uso nessas situações podem levar a infecções graves.

### 3. Cuidado ao mergulhar.

Água do mar e de piscinas podem irritar a córnea e causar muito desconforto. Sempre mergulhe de olhos fechados ou com óculos apropriado para mergulho.

### 4. Proteja-se da conjuntivite.

No verão é comum o aumento de casos de conjuntivites virais e bacterianas. Evite compartilhar óculos, lenços ou toalhas e sempre lembre de higienizar as mãos antes de levá-las ao olho.



### 5. Cuidado com protetor solar.

Apesar de ser muito importante e quase obrigatório para proteção da pele, o protetor solar pode conter substâncias que irritam os olhos. Evite usá-los nas pálpebras ou muito próximo ao olho.

### 6. Use lubrificantes oculares.

O calor e a umidade do ar baixa podem contribuir para ressecamento da superfície ocular. Consulte seu oftalmologista para saber a melhor opção de lubrificantes para seu olho.

### 7. Sempre consulte seu Oftalmologista.

Apesar de ser uma época de férias, nunca esqueça de manter suas consultas atualizadas e busque orientação de um especialista sobre qualquer dúvida que possa surgir.



@drgustavo\_paz

**Gustavo da Paz Vianna de Lima**  
Crm 7082  
Rqe 2844

**Graduação: Universidade Potiguar**  
**Residência: Fundação Altino Ventura**  
**Especialidade: Oftalmologista pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia/Associação Médica Brasileira (CBO/AMB)**  
**Subespecialidade: Catarata e Retina clínica pela Fundação Altino Ventura**  
**Membro do Conselho Brasileira de Oftalmologia**  
**Membro da Associação Brasileira de Catarata e Cirurgia refrativa**  
**Membro da Sociedade Norte rio-grandense de oftalmologia**



## *Problemas vasculares podem aumentar no verão*

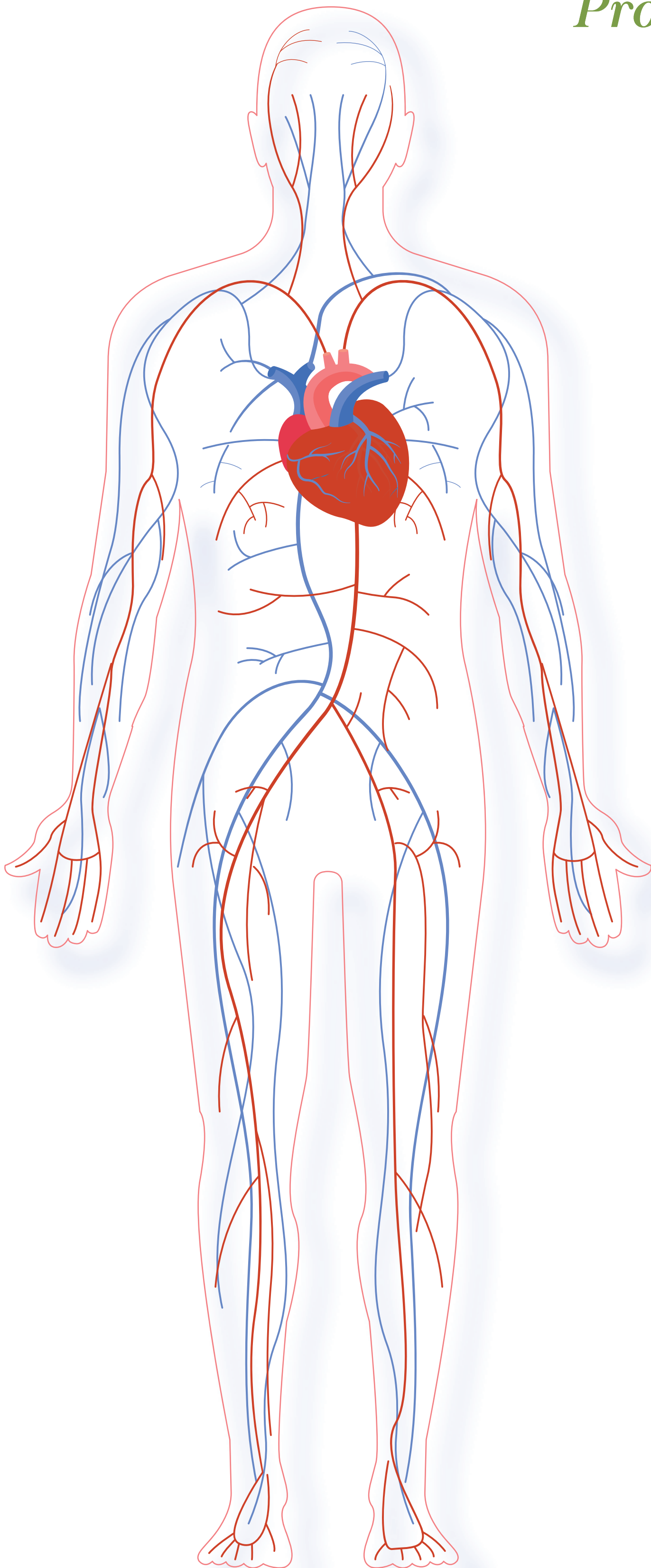
**Cuidados com a circulação sanguínea devem iniciar já na primavera, pois organismo pode sofrer com vasodilatação para controlar a temperatura corporal**

Dados da Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV), indicam que as altas temperaturas aumentam entre 20% e 30% o risco de doenças venosas, nos membros inferiores. Normalmente são associadas a varizes e requerem um cuidado especial em épocas mais quentes, como o verão.

De acordo com o Dr. Márcio Steinbruch, cirurgião vascular e membro da SBACV, esse número cresce nas estações mais quentes do ano, pois o calor pode provocar a vasodilatação, sobrecarregando e dificultando o sistema circulatório das veias dos membros inferiores, já que atuam contra a gravidade para proporcionar o retorno venoso ao coração.

"Muitas pessoas que já têm histórico de doenças venosas percebem a piora durante a primavera e o verão, mas até mesmo quem não sofre com essas complicações pode perceber uma sensação de peso nos membros inferiores, além de cansaço, cãibra, ressecamento e coceira na pele", contou o especialista.

Para evitar o agravamento do quadro de pessoas que têm doenças venosas ou outras alterações vasculares, o Dr. Márcio alerta que é preciso iniciar o tratamento já na primavera.



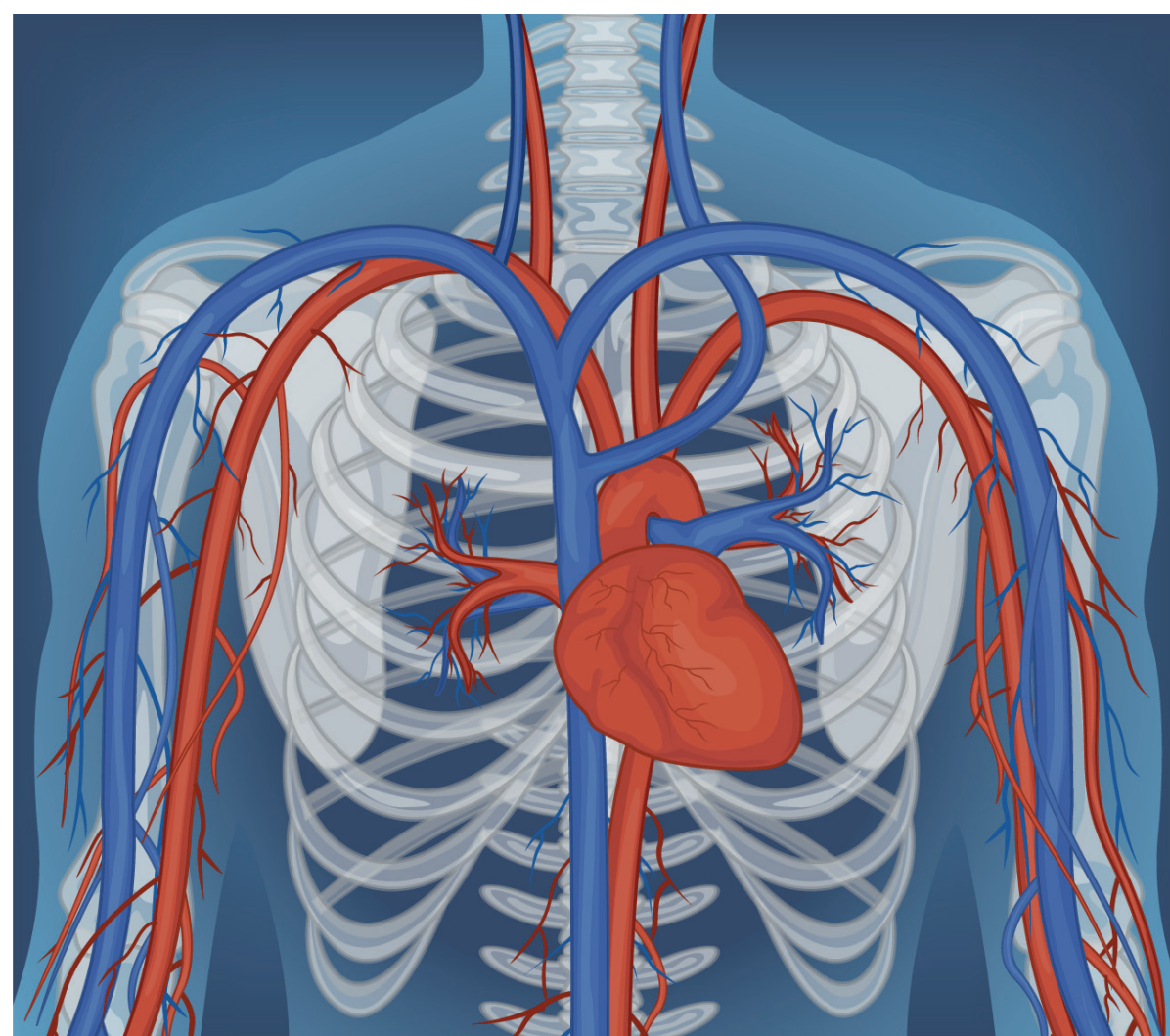


"É necessário preparar o organismo para os próximos meses que tem tendência de intensificação do calor, por isso, nem que seja apenas para uma orientação, é importante procurar um especialista".

Além disso, o cirurgião vascular explica que algumas atitudes podem ajudar a prevenir o surgimento de complicações no sistema circulatório.

"Alguns hábitos simples no dia a dia podem ajudar a evitar esses problemas, tais como:

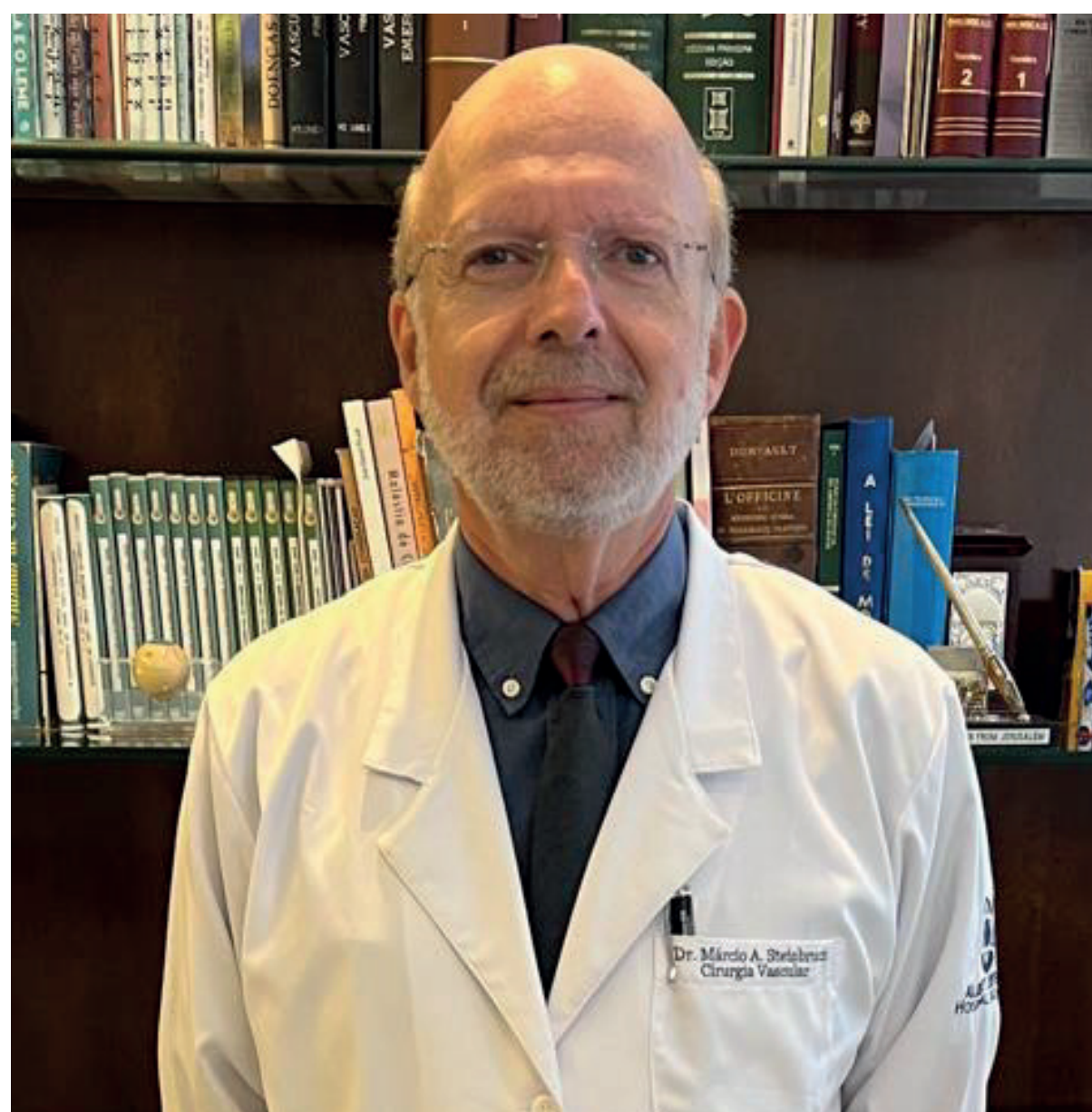
- Aumentar a hidratação, consumindo cerca de 3 litros de água por dia;
- Ter cuidado com a alimentação, fazer refeições leves, que exigem menos esforço do organismo durante a digestão, bem como evitar o abuso de sal;
- Incluir na rotina alguns minutos para fazer alongamentos e praticar exercícios físicos.



- A permanência em pé ou sentado com as pernas para baixo, deve ser evitada por longos períodos. É indicado intercalar pequenas caminhadas de cerca de 2/3 minutos a cada hora/hora e meia, pode ser em círculo ou ir a algum cômodo para melhorar a circulação. Ao deitar é bom elevar os pés a um nível acima do coração", alerta o especialista.

O cirurgião vascular ainda ressalta que se o inchaço é algo recorrente, é fundamental que se busque o motivo específico e receber o tratamento adequado.

**Sobre o especialista: Dr. Márcio Steinbruch** – formado pela Universidade de São Paulo (USP), é médico com especialização em cirurgia vascular pelo Hospital das Clínicas da FMUSP, além disso, possui título de especialista pela Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular e é membro TITULAR da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular.



[facebook.com/marcio.steinbruch](https://facebook.com/marcio.steinbruch)



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



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



Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



**Há mais de  
40 anos cuidando  
da sua saúde com  
confiança e excelência.**



## ONDE NOS ENCONTRAR:

Av. Campos Sales, nº 694 - Tirol

☎ (84) 3211- 5093

Av. Miguel Castro, nº 1095 - Lagoa Nova

☎ (84)3206-5096

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

☎ 84 98153-4044



labflemingnatal.com.br

lafnatal@gmail.com

PARA SEGUIR:

📷 f  
@lafnatal

Uver  
bem