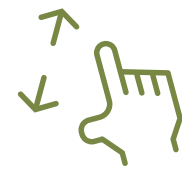


Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 15 - Edição 39, Abril 2023

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



Mulher **X** Envelhecimento

Como cuidar de si mesma para envelhecer bem.



NEUROLOGIA

Cuidados com a saúde da mulher com epilepsia.

ESTOMATERAPIA

Dicas para os pacientes com estomaterapia.

EVENTO

Sociedade de Endoscopia Digestiva do RN realiza evento para médicos da área.

Clique em cima do anúncio
e veja mais!

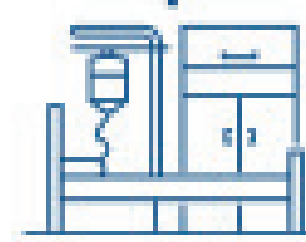


O melhor
custo-benefício
para cuidar da
sua saúde



Especialidades:

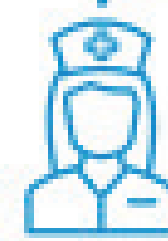
- Clínico Geral
- Ginecologia e Obstetrícia
- Psiquiatria
- Nutrição
- Fisioterapia
- Fonoaudiologia
- Psicologia
- Massoterapia
- Medicina do Trabalho
- Exames laboratoriais e patologia



Estrutura
completa



A melhor opção
do mercado



Profissionais
capacitados

Agende já
a sua consulta:

(84) 3133-0360
@clinicaintegradasesc
R. Cel. Bezerra, 33 - Cidade Alta, Natal/RN.
www.sescrn.com.br

Sesc Fecomércio
Senac

Uver
bem

#editorial

Abril chegou e seguimos falando de saúde e bem estar com os melhores nomes da medicina potiguar. Durante o mês da mulher, comunicamos sobre inúmeros temas do mundo feminino. Nessa edição, você confere dois artigos sobre Epilepsia na mulher, com a neuropsicóloga Joísa Araújo e o neurologista Pedro Aquino.

Nossa matéria de capa traz a geriatra Ângela Costa, alertando para que o envelhecimento da mulher seja construído ao longo da vida e de forma tranquila e saudável.

A enfermeira especializada Yales Romenna traz os principais cuidados para pacientes com estomaterapia.

Conheça também o Programa Connect Now in Company, do terapeuta Marcos Cabral, que vem ajudando muitas empresas e profissionais no equilíbrio organizacional.

No Guia Viver Bem, confira nossas sugestões de empresas e serviços na área de saúde.

Boa leitura e até maio!



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!



MAIS DE

110 APROVAÇÕES

NO SISU

E UMA NOTA

7000
NA REDAÇÃO



SALESIANO
QUEM APROVA TÁ AQUI.



SALESIANO
RIO GRANDE DO NORTE

salesianorn.com.br

**Viver
bem**

#capa

A saúde da mulher e o envelhecer



É fato que as mulheres cuidam mais da saúde quando comparada aos homens. Um estudo realizado pelo IBGE em parceria com o Ministério da Saúde questionou sobre o indivíduo ter ido a uma consulta nos últimos 12 meses. O percentual do sexo feminino foi de 78%, enquanto o masculino foi de 63,9%.¹

As mulheres têm necessidades de saúde específicas que devem ser abordadas, como prevenção de doenças como câncer de mama, câncer de colo do útero, doenças cardíacas e osteoporose. Cuidar da saúde pode ajudar a prevenir essas doenças e detectá-las precocemente, quando o tratamento é mais eficaz. Os cuidados com a saúde reprodutiva vão desde planejamento familiar, contracepção e tratamento de problemas menstruais e menopausa.

Muitas mulheres são cuidadoras de outras pessoas, incluindo filhos, pais e outros membros da família. Gerenciar o cuidado da família, levar os filhos à escola, trabalhar. Essa é a realidade de muitas. Cuidar da saúde pode ajudá-las a

manter a energia e a saúde necessárias para desempenhar essas atividades. O acúmulo dessas funções leva a maior probabilidade de sofrer de ansiedade, depressão e outras questões de saúde mental. Atentar para a saúde mental é fundamental para o bem-estar geral e a qualidade de vida.

Mas o que você tem feito para seu envelhecimento saudável? Muitas mulheres que me procuram se perguntam “fiz 60 anos, nunca parei para me cuidar, e agora?” Envelhecer

com saúde envolve uma série de hábitos e práticas que podem ajudar a manter o corpo e a mente saudáveis à medida que envelhecemos. Idealmente devemos começar a gerenciar nosso envelhecimento a partir dos 40 anos, porém, nunca é tarde para começar.

Os pilares do envelhecimento bem-sucedido se baseiam em: praticar exercícios físicos regularmente, mantendo um estilo de vida ativo pode ajudar a preservar a saúde cardiovascular, fortalecendo os músculos e mantendo a densidade óssea. Seguir uma dieta equilibrada incluindo uma variedade de alimentos como frutas, legumes, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis, ajudando a manter o corpo nutrido e saudável. Hidratar-se!

Dormir o suficiente é fundamental para a saúde do corpo e da mente. Nós adaptamos nosso sono à nossa rotina, quando deveria ser o inverso. Manter a mente ativa ajuda a prevenir o declínio cognitivo e a demência: leitura, aprender um novo idioma ou um novo hobby são maneiras de manter a mente ativa. Manter relações sociais ajuda a prevenir a solidão e a depressão, que são mais comuns entre os idosos.

Evitar hábitos prejudiciais, como o tabagismo e o consumo excessivo de álcool, assim como fazer exames de saúde regulares e seguir as orientações médicas.

Lembre-se de que cada pessoa é única e pode ter necessidades específicas, portanto, é importante consultar um médico para obter orientações personalizadas sobre como envelhecer de maneira saudável.



Ângela Gonçalves Costa
Médica Geriatra
CRM RN 5339 RQE 5267



@angelacostageriatra



www.uferj.com.br



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Acesse @assembleiarn

CONTROLE
HUMILHAÇÃO
AGRESSÃO

ANTES DE
ACONTECER,
O FEMINICÍDIO
DÁ SINAIS.

O feminicídio é o assassinato de uma mulher pela condição de ser mulher e, na maioria das vezes, é o ponto final de uma história de abusos físicos e psicológicos contra a mulher. Ciúmes e controle excessivos, humilhações, agressões verbais e físicas são comuns antes que o feminicídio aconteça. Fique atenta, antes que seja tarde. **E não tenha medo de pedir ajuda. Ligue 180.**

Peça ajuda!
DENUNCIE!

FEMINICÍDIO
Sem que
admita



Central de Atendimento à Mulher - 180 • Polícia Militar - 190

Viver
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!

Clique em cima
e veja mais!



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

ENFERMAGEM



YALES ROMENNA
@yalesromenna

PSIQUIATRIA



INSTITUTO SAILLY
SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA
@institutosailly

MEDICINA HIPERBÁRICA



CLINICA HIPERBÁRICA
@hiperbaricanatal

CLÍNICA



DRA. ÂNGELA COSTA
@angelacostageriatria

CLÍNICA



NEUROLIFE
@neurolifenatal

LABORATÓRIO



ALEXANDER FLEMING
LABORATÓRIO
@lafnatal

FARMÁCIA



OFFICINALIS FARMÁCIA
DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA
@farmacia_officinalis

LABORATÓRIO



**CENTRO
DE PATOLOGIA
CLÍNICA**
@centrodepatologia

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

#epilepsia



Mulher e Epilepsia: Como a Neuropsicologia pode ajudar?

O que aconteceria se hoje você fosse diagnosticada com Epilepsia? Ter crises epiléticas pode trazer mudanças importantes na rotina de uma mulher adulta. É culturalmente esperado que a mulher ocupe papéis de cuidado, estando mais vulnerável a jornadas triplas (sobrecarga de trabalho, de atividades domésticas e educação dos filhos) e a cenários de violência e preconceito. Dependendo da frequência e gravidade das crises epiléticas, essa mulher pode sofrer ainda mais preconceito, se sentir duplamente sobrecarregada e com possível diminuição da sua independência e/ou autonomia.

De acordo com a Liga Brasileira de Epilepsia, cerca de 70% dos casos de epilepsia são de fácil controle após o uso do medicamento adequado. Contudo, 30% dos casos são considerados de difícil controle e pode ocorrer interferência na funcionalidade. As epilepsias de lobo temporal são as mais prevalentes na população adulta e podem causar impacto negativo na qualidade de vida da mulher, principalmente se a memória for uma das funções cognitivas prejudicadas.

A Neuropsicologia pode contribuir na identificação das dificuldades de atenção, memória e velocidade de processamento (dentre outros aspectos cognitivos) para que a mulher consiga:

entender melhor o seu funcionamento cognitivo e emocional (sintomas ansiosos, depressivos, quadros psiquiátricos, dentre outros), o que irá ajudar no acompanhamento da equipe de saúde, da família e no fortalecimento da rede de apoio;

verificar se as queixas de memória/atenção/raciocínio estão associadas à epilepsia ou ao uso de medicamentos que controlam as crises;

ter acesso a informações importantes caso seja necessária a realização de cirurgia para tratamento das crises;

planejar em conjunto com a neuropsicóloga estratégias que possam estimular a mente, reabilitar ou compensar dificuldades no cotidiano.

A mulher pode ser acompanhada em diversas etapas, pois privação de sono, estresse, oscilações hormonais, gravidez, puerpério e menopausa podem interferir no padrão de crises em alguns casos e podem repercutir nas funções mentais. No processo de envelhecimento a avaliação neuropsicológica poderá ser um recurso utilizado para auxiliar no diagnóstico diferencial e apontar a presença de comorbidades como quadros demenciais.

A Neuropsicologia está presente na equipe multiprofissional que acompanha a mulher com epilepsia, trazendo contribuições para este cuidado centrado na pessoa e não na sua condição de saúde.

A avaliação neuropsicológica esclarece o perfil de fragilidades e pontos fortes do funcionamento cognitivo, contribuindo para a tomada de decisão dos tratamentos. O acompanhamento da mulher pode ser realizado através de avaliações de seguimento e no processo de reabilitação/estimulação das funções cognitivas.



Joisa Araújo
Psicóloga e Neuropsicóloga
CRP 17/1380



@joisaaraujo



#epilepsia



O tratamento da mulher com epilepsia

A epilepsia é uma doença neurológica caracterizada pela propensão à ocorrência de crises epiléticas. Estas, por sua vez, são marcadas por descargas elétricas anormais nas redes de neurônios (células do Sistema Nervoso) do cérebro, com manifestações clínicas variadas. Estima-se que cerca de 50 milhões de pessoas no mundo têm epilepsia.

Nas mulheres, o acompanhamento e tratamento da epilepsia apresenta algumas particularidades. Primeiramente, pode-se mencionar que muitas pacientes experimentam uma piora no controle de crises epiléticas a depender da fase do ciclo menstrual em que se encontrem - uma condição denominada epilepsia

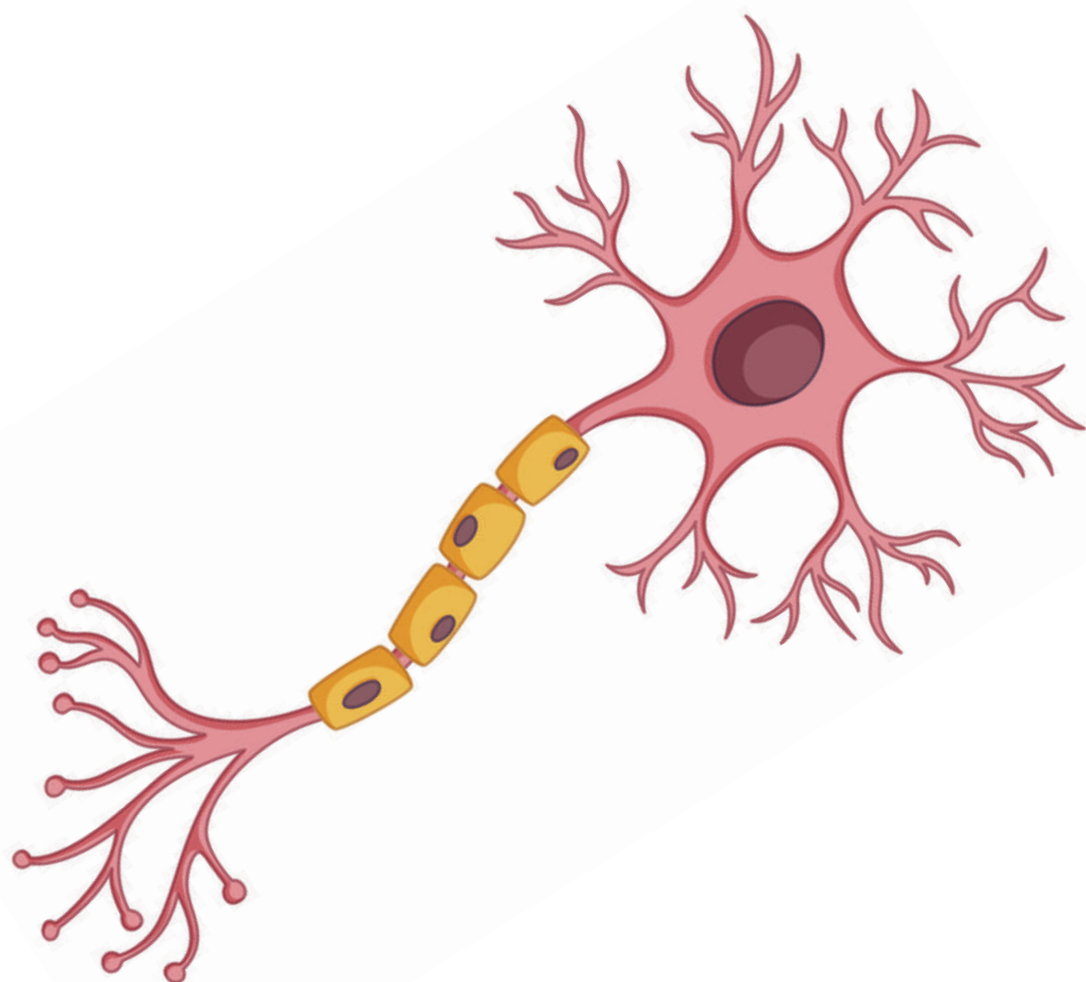
catamenial. Nesses períodos mais sintomáticos, é recomendada a otimização no tratamento com fármacos anticrises; e caso não haja resposta a tal medida, proceder até mesmo com a supressão da menstruação.

Outra observação importante é que a maioria dos fármacos anticrises reduz a eficácia de anticoncepcionais muito utilizados - as pílulas e injetáveis mensais -, o que aumenta o risco de gravidez indesejada. Portanto, indica-se que as mulheres com epilepsia dêem preferência a outros métodos contraceptivos de alta eficácia, como o dispositivo intrauterino (DIU); os injetáveis trimestrais também parecem seguros nesse contexto.

A mulher que tem epilepsia pode engravidar, caso assim o deseje. No entanto, o ideal é que a gravidez seja planejada. O ácido fólico, vitamina importante para a prevenção de defeitos no Sistema Nervoso do feto em formação, deve de preferência ser iniciado vários meses antes da concepção. Além disso, a gestante deve usar a menor quantidade possível de medicação para controle das crises; e a concentração sanguínea do fármaco deve ser monitorada com regularidade, pois podem ser necessários ajustes na dose ao longo da gravidez.

Já a amamentação deve ser sempre incentivada, pelos diversos benefícios que proporciona tanto para o recém-nascido, quanto para a mãe. Apesar de os fármacos anticrises serem secretados no leite materno, os potenciais danos ao bebê tendem a ser mínimos. É recomendada a interrupção do aleitamento materno apenas se houver sonolência excessiva, ou dificuldade de ganho de peso, por parte do bebê.

Os cuidados específicos no seguimento clínico de mulheres que têm epilepsia são relevantes, e trazem impacto direto na qualidade de vida das pacientes. Estes devem ser de conhecimento do médico assistente, e implementados já no início do acompanhamento.



Dr. Pedro Aquino
CRM 7001 / RQE 2695
Neurologista

Clínica Neurolife



@pedroaquinoneuro



#enfermagemespecializada

Principais cuidados em estomaterapia

Se você está cuidando de um paciente com colostomia, ileostomia ou urostomia, é importante prestar atenção a uma série de cuidados específicos para garantir o bem-estar e a qualidade de vida do paciente. Confira esse checklist para ajudar a lembrar dos principais cuidados em estomaterapia:

Realize a higiene correta do local da estomia e troque a bolsa de acordo com o tipo e características do efluente eliminado;

Observe a pele ao redor da estomia para detectar sinais de irritação ou infecção;

Auxilie o paciente na escolha dos produtos mais adequados para a pele, bolsa e adesivo;

Instrua o paciente sobre os cuidados alimentares adequados para evitar desconfortos ou complicações na digestão;

Ofereça suporte emocional e psicológico ao paciente, pois a adaptação a um novo estilo de vida pode ser desafiadora;

Verifique se o paciente compreendeu as orientações e esteja disponível para esclarecer dúvidas.


Lembre-se, esses são apenas alguns dos cuidados em estomaterapia, é sempre importante conversar com a equipe médica e enfermeiro especializado para garantir o melhor cuidado e qualidade de vida para o paciente.



Yales Romenna
Enfermeira oncologista pela Universidade Potiguar - RN
Estomaterapeuta pelo Instituto Israelita Albert Einstein - SP
Mestranda do mestrado profissional em enfermagem pelo Instituto Israelita Albert Einstein SP

Atuação na Liga Contra o Câncer / Clínica Oncocentro e Associada da SOBEST

Clínica Oncocentro

 (84) 3311-4115

 Yales Romenna Enfermeira

 romennayales@gmail.com

 @yalesromenna

#evento



Sociedade de Endoscopia Digestiva e Federação de Gastroenterologia do Rn realizam evento, fechando as comemorações do Março azul.

Veja as fotos abaixo e acompanhe uma entrevista com a Dra. Cintia Latorre no nosso canal do Youtube.

clique aqui para acessar



#evento



Connect Now In Company e programa terapêutico sistêmico Marcos Cabral

Com mais de 25 anos de experiência como terapeuta corporal e mais de 18 anos como facilitador sistêmico, Marcos Cabral é um profissional altamente qualificado e reconhecido em sua área de atuação. Formado pelo renomado Instituto de Filosofia Prática Peter e Tsuyuko Spelter e pela Hellinger Scienc, ele também possui formação em Gestão de Recursos Humanos e é o fundador do espaço Recanto dos Anjos, que se destaca como um ambiente acolhedor e propício para o autoconhecimento e a transformação pessoal.

Ao longo de sua carreira, Marcos Cabral tem ajudado inúmeras pessoas,

famílias, profissionais e empresas a desembaraçar conflitos e superar desafios,

se consolidando como um agente transformador de vidas. Sua abordagem

terapêutica se destaca pela liberação de memórias e emoções que acessam os

bloqueios que aprisionam e impedem o indivíduo de conquistar e transformar-se

naquilo que deseja, proporcionando um processo profundo de cura e crescimento pessoal.

CONNECT NOW IN COMPANY

A Connect Now in Company é um serviço voltado para empresas, que visa melhorar a colaboração entre membros da equipe e eliminar fatores que possam restringir a produtividade, inovação e equilíbrio organizacional, através de terapias energéticas e exercícios sistêmicos. Esses métodos ajudam a reorganizar atitudes, práticas e ações que favorecem o desempenho, fluidez e prosperidade para empresa, tornando o ambiente mais produtivo.

Trata-se de uma palestra vivencial, de 1 hora e 30 minutos, que usa técnicas eficazes e dinâmicas desenvolvidas especificamente para auxiliar na identificação dos desafios e facilitar a tomada de decisões importantes para o crescimento da organização. A palestra tem como objetivo fazer com que os participantes sejam mais conscientes dos principais obstáculos que impedem o crescimento das empresas e aprendam a superá-los. Com isso, será possível tomar decisões mais estratégicas no dia a dia, maximizando os resultados da organização.

O PROGRAMA TERAPÊUTICO SISTÊMICO

O programa terapêutico criado por Marcos Cabral tem como objetivo principal o realinhamento das energias vitais, promovendo um estado de equilíbrio e harmonia entre corpo, mente e espírito. Por meio de um método próprio desenvolvido pelo terapeuta, o programa oferece cuidados efetivos para tratar traumas, problemas de depressão, ansiedade e relacionamentos.

O programa consiste em cinco sessões de terapias breves, cada uma com um enfoque específico para atender às necessidades e objetivos individuais de cada paciente.

Dentre as terapias incluídas no programa, estão: a terapia corporal energética, a constelação sistêmica, a terapia vibracional sonora, a meditação connect now e os exercícios sistêmicos.



Marcos Cabral

Facilitador Sistêmico e Energético

 (84) 9 9917-7046

 (84) 9 9417-0016

 @recantodosanjos.pium

 omarcoscabral.com/empresas/

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

Uiver
bem