

Viver bem

O maior canal de saúde do RN

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



Ano 15 - Edição 41, Abril 2023

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit,

Esclerose Múltipla

No mês de conscientização sobre a doença, neurologista fala sobre sintomas, diagnóstico e tratamento.

Dr. Felipe Toscano,
Especialista em esclerose múltipla e doenças autoimunes

GERIATRIA

O que você faz para envelhecer bem?

LUTO MATERNO

Uma reflexão importante sobre a dor da perda de filhos

MATERNIDADE

Você sabe o que é a síndrome do degrau quebrado?

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Tudo de **saúde** em um só lugar



Medicina



Odontologia



Veterinária



Estética

Todas as especialidades, exames e procedimentos médicos e estéticos, com acesso fácil e atendimento sem complicações.

Tudo em até **12x**, exclusivamente aqui!

- Exames laboratoriais
- Exames de imagem
- Odontologia
- Fisioterapia
- Consultas
- Estética

E MUITO MAIS

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Leia ou clique no **QR CODE** abaixo e
fale com os atendentes pelo
WhatsApp



Saúdeker



Viver bem

#editorial

Você conhece alguém com esclerose múltipla?

Maio é o mês de conscientização da esclerose múltipla, doença auto-imune que atinge cerca de 2,5 milhões de pessoas em todo o mundo, sendo considerada uma das principais causas de incapacidade em adultos jovens.

No Brasil, estima-se que haja 35 mil pessoas com a doença. A esclerose múltipla ainda não tem cura, mas há vários avanços no tratamento. Atualmente, existem diversos medicamentos disponíveis que ajudam a controlar a progressão da doença e minimizar os sintomas. É importante ressaltar que o tratamento deve ser individualizado e orientado por um neurologista especializado no assunto, que levará em consideração o perfil do paciente e as particularidades da doença em cada caso.

Nesta edição você confere uma entrevista com o neurologista Felipe Toscano, especialista em esclerose múltipla e doenças autoimunes. Ele falou sobre sintomas, diagnóstico e tratamento dessa doença que acomete principalmente adultos jovens.

Maio também é o mês das mães e, claro, trouxemos alguns temas voltados para elas. A psicóloga Cristine Campos, traz uma reflexão importante sobre o luto materno; Falamos também sobre as doenças que atrapalham a gravidez e os desafios para conciliar maternidade e vida profissional.

Confira ainda dicas da geriatra Ângela Costa para te ajudar na busca de um envelhecimento bem sucedido, e a seleção do Guia Viver Bem com as melhores empresas e profissionais do mercado.

Boa leitura e Feliz Dia das Mães!



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



Desvendando a Esclerose Múltipla

Conheça mais sobre os desafios e tratamentos da doença.

A esclerose múltipla é uma doença autoimune neurológica que afeta cerca de 2,5 milhões de pessoas em todo o mundo, sendo considerada uma das principais causas de incapacidade em adultos jovens. No Brasil, estima-se que haja cerca de 35 mil casos da doença, com uma incidência maior em mulheres do que em homens.

Apesar de ainda não existir uma cura para a esclerose múltipla, avanços significativos têm sido feitos no diagnóstico e tratamento da doença, trazendo esperança para pacientes e profissionais da saúde.

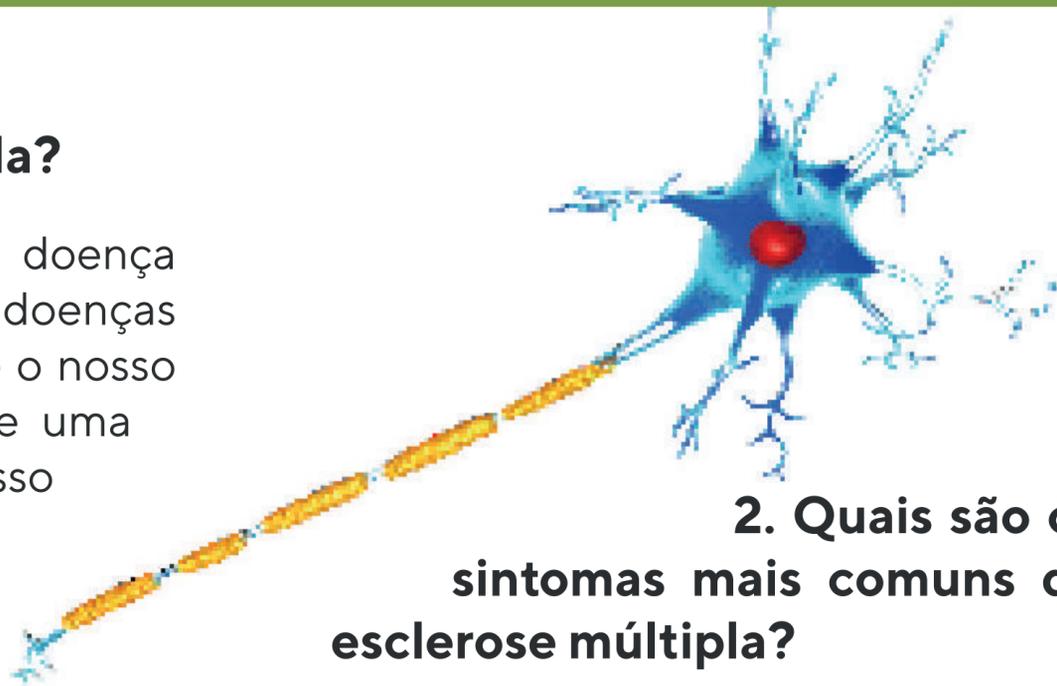
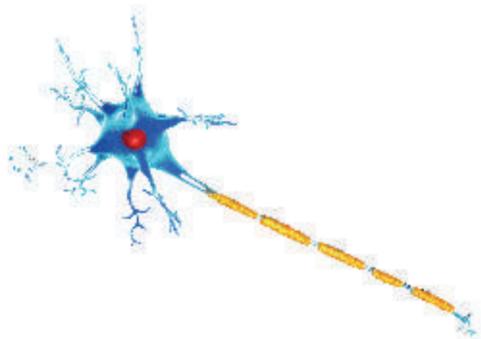
O mês de maio é considerado o mês da conscientização sobre a esclerose múltipla em todo o mundo. Durante este período, diversas ações são realizadas com o

objetivo de promover a conscientização sobre a doença, estimular a solidariedade com as pessoas que convivem com ela e incentivar a pesquisa para a cura da esclerose múltipla. É um momento importante para ampliar o conhecimento sobre a doença, combater o preconceito e estimular o engajamento da sociedade em prol dos direitos e da qualidade de vida dos pacientes.

Nesta entrevista, o Dr. Felipe Toscano, neurologista especializado em doenças autoimunes, traz informações importantes sobre a doença: seus sintomas mais comuns, causas e diagnóstico. Além disso, o médico esclarece as opções de tratamento disponíveis, que podem ser fundamentais para evitar novos surtos e lesões no sistema nervoso central.

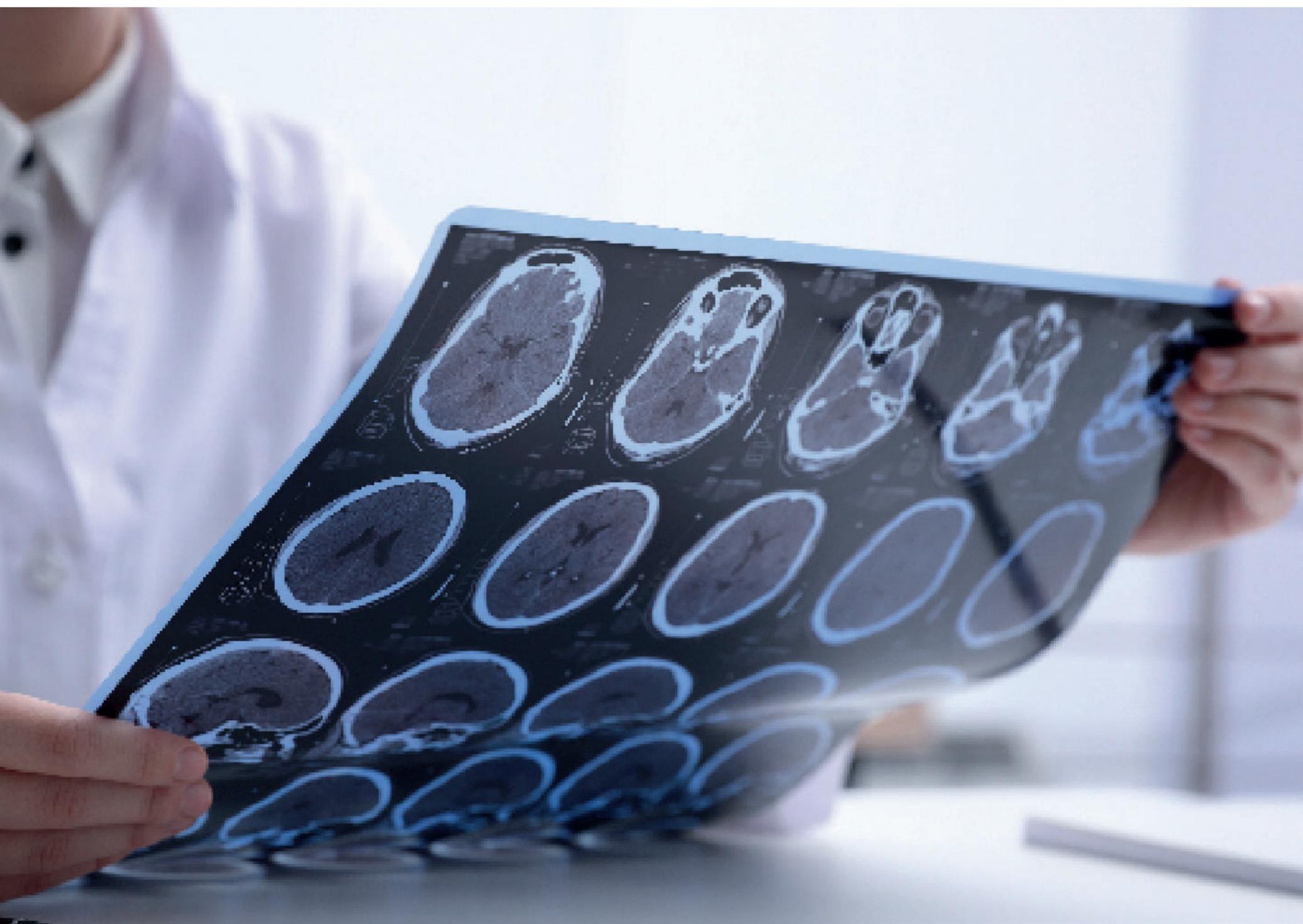
1. O que é a esclerose múltipla?

Esclerose Múltipla é uma doença autoimune neurológica. As doenças autoimunes são doenças em que o nosso sistema de defesa reconhece de uma forma errada alguma parte do nosso corpo. No caso da esclerose múltipla, o alvo de ataque é o sistema nervoso central, que engloba o cérebro e a medula espinhal. É uma doença que acomete principalmente pessoas jovens, entre 20 a 40 anos e 3 mulheres a cada 1 homem, que se não tratada adequadamente, pode deixar essa população jovem incapacitada.



2. Quais são os sintomas mais comuns da esclerose múltipla?

Existem sintomas agudos sugestivos de uma crise ou "surto" da esclerose múltipla e sintomas mais crônicos, que acontecem independente se a doença esteja com inflamações ativas ou não. Dos sintomas agudos que sugerem surtos, os mais comuns são embaçamento da visão, dormência ou perda de força em algum membro, tontura, visão dupla ou desequilíbrio. Dentre os sintomas mais crônicos temos a fadiga, alterações de humor, incontinência urinária e dor.



3. Qual é a causa da esclerose múltipla?

Não existe uma causa específica, mas sim uma combinação de fatores para a doença se desenvolver. O principal determinante é a carga genética. A partir dessa genética favorável pode-se ou não desenvolver a doença, a depender de algumas exposições durante a vida. Os principais fatores de risco para desenvolver a doença que sabemos até hoje são a obesidade infantil, alimentação inadequada, tabagismo, falta de exposição solar, deficiência de vitamina D e o mais preditor atualmente é a infecção pelo vírus da mononucleose.

4. Como é feito o diagnóstico da esclerose múltipla?

O diagnóstico se dá principalmente pela história clínica e exame físico realizado por um neurologista experiente. Se a história e exame físico forem compatíveis, será necessário a ressonância magnética de cérebro e medula para o diagnóstico. Adicionalmente, às vezes precisa-se de um exame chamado bandas oligoclonais medido no líquido, através de uma punção lombar. Bem como, é necessário uma série de exames de sangue para excluir doenças infecciosas e autoimunes que podem confundir o diagnóstico.

5. Qual é o tratamento disponível para a esclerose múltipla?

Hoje existem diversos tratamentos para a doença, a maioria disponível no SUS e alguns pelos planos de saúde. Existem remédios orais, subcutâneos e endovenosos. A escolha de um remédio depende muito da gravidade da doença e da situação de vida do paciente, como por exemplo se a paciente deseja engravidar ou não. Todos os remédios mexem de alguma forma no nosso sistema imunológico com o objetivo de impedir novos ataques contra o sistema nervoso central. A meta do tratamento é evitar novos surtos da doença, piora de sintomas e novas lesões na ressonância magnética.



Dr. Felipe Toscano Lins de Menezes

Médico pela Universidade Federal de Campina Grande – UFCG
Neurologista pela Escola Paulista de Medicina (EPM-UNIFESP)
Estágio em Neurologia Geral na Loyola University Chicago
Neuroimunologista - especialista em esclerose múltipla e doenças autoimunes - pela EPM-UNIFESP
Aluno de doutorado pela EPM-UNIFESP



@felipe_toscano



(84) 99129-4711

Clínica Neurolife



Av Campos Sales 901, Sala 2602, Tirol, Natal



(84) 99677-6666 / (84) 2020-1888

Clínica Oncocentro



Rua Ciro Monteiro, 1177, Tirol, Natal



(84) 3311-4115

Hospital Promater - Centro de Infusão (primeiro andar)



Rua São José 1979, Natal



(84) 981150732

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



natal.rn.gov.br

**RESTITUA
AMOR.**

Destine até
6% do seu IR
e transforme
vidas.



Transforme a vida de crianças, adolescentes e idosos destinando parte do seu Imposto de Renda. É simples: destine 3% para o Fundo Municipal da Criança e do Adolescente e 3% para o Fundo Municipal de Apoio à Política do Idoso. Você não paga nada a mais por isso. Fale com o seu contador.



Uver
bem

#DoençaDeParkinson



Doença de Parkinson

A importância do acompanhamento neuropsicológico

A doença de Parkinson é a segunda condição neurológica mais prevalente no mundo, com maior incidência a partir dos 60 anos.

A pessoa e parceiros de cuidado que convivem com a Doença de Parkinson necessitam do suporte de uma equipe multiprofissional. O neuropsicólogo é um dos profissionais que pode auxiliar, dependendo dos sintomas e demandas que cada pessoa com Parkinson apresenta.

A avaliação neuropsicológica é um exame utilizado como parâmetro para compreender melhor os sintomas de cada pessoa diagnosticada com Doença de Parkinson. A avaliação auxilia na compreensão dos pontos fortes e frágeis do funcionamento cognitivo, comportamental e das emoções.

A avaliação neuropsicológica também faz parte do protocolo pré-operatório para cirurgia de Parkinson. Seu objetivo é:

- Determinar o nível de funcionamento atual - para verificar fatores de risco e estabelecer uma linha de comparação para avaliação após a cirurgia;
- Compreender o perfil emocional e cognitivo, que podem interferir no procedimento cirúrgico e pós-operatório;
- Sugerir prognóstico em relação à cognição (atenção, memória, raciocínio, etc.), orientando programas de reabilitação que sejam necessários.

A avaliação é um exame essencial para descartar quadros demenciais e identificar sintomas não-motores da doença que podem interferir no processo pré-cirúrgico e no pós-cirúrgico.

O neuropsicólogo também realiza a reabilitação neuropsicológica no acompanhamento da pessoa com Parkinson - um programa de intervenção que estimula a cognição e propõe estratégias de compensação que trazem mais qualidade de vida ao cotidiano. Ela pode ser realizada em atendimento individual ou em equipe multiprofissional, para que a pessoa com Parkinson preserve sua autonomia e independência o máximo possível. É importante que a reabilitação tenha como ênfase a manutenção da participação da pessoa com Parkinson em atividades sociais e de protagonismo dentro de sua comunidade.

O acompanhamento da família / rede de apoio também é essencial, para que ela se sinta acolhida e informada sobre os tratamentos e prognóstico, de forma ampliada.



Joisa Araújo
Psicóloga e Neuropsicóloga
CRP 17/1380



@joisaaraujo



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!



NEUROLOGIA



FELIPE TOSCANO
@felipe_toscano

ENFERMAGEM



YALES ROMENNA
@yalesromenna

PSIQUIATRIA



INSTITUTO SAILY
SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA
@institutosaily

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!

#envelhecimento

A pessoa idosa do amanhã

Não existe uma resposta única para essa pergunta, pois o idoso de amanhã dependerá de muitos fatores, como as condições de saúde, o acesso a cuidados de saúde, a educação e o nível de renda. É importante lembrar que o envelhecimento traz consigo uma série de desafios e oportunidades, tanto para as pessoas idosas quanto para os que as rodeiam. A boa notícia é que há muitas maneiras de contribuir para tornar o envelhecimento mais saudável e feliz. Por exemplo, as pessoas idosas devem ter acesso a serviços de saúde eficazes, práticas de envelhecimento saudável, acesso a oportunidades educacionais, serviços de suporte comunitário, acesso a serviços financeiros e atividades de lazer e cultura. Ao fornecer essas oportunidades, as comunidades podem ajudar a garantir que os idosos de amanhã sejam mais saudáveis, produtivos e contribuam para suas comunidades.



ÂNGELA GONÇALVES COSTA
MÉDICA GERIATRA
CRM 5339 RE 5267



@angelacostageriatria



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Medicina Nuclear

Mais precisão para os diagnósticos
de transtornos cardiológicos,
neuropsiquiátricos e oncológicos

Somos pioneiros em Cintilografia no RN, onde já realizamos mais de 60.000 exames



Exames realizados pela **Clínica Nuclear**

Cardiologia

- Cintilografia de Perfusão Miocárdica Repouso/Esforço
- Cintilografia Cardíaca para amiloidose
- Renograma Radioisotópico para doentes hipertensos

Neurologia / Psiquiatria / Geriatria

- Cintilografia de Núcleos da Base com Trodat para Diagnóstico do Parkinsonismo
- Cintilografia de Perfusão Cerebral para Sintomas Neuropsiquiátricos
- Cintilografia de Perfusão Cerebral para Complementar Imagens da Tomografia/Ressonância

Oncologia

- Pesquisa de Tumores Neuroendócrinos (Somatostatina)
- Cintilografia Óssea
- Linfonodo Sentinela

Escaneie o QR code e confira todos os exames realizados na clínica.



Clínica Nuclear de Natal



Av. Afonso Pena,
1101, Tirol, Natal/RN.



Contatos:

(84) 3198-1010 | (84) 98898-3422 | (84) 98870-3524
Atendimento@Clinicanucleardenatal.Com.Br

Uver
bem

#maternidade



Luto Materno

A morte de um filho é um fato inesperado, de difícil compreensão, invertendo a lei natural da vida, os filhos representam o futuro, a continuidade.

O luto materno corresponde à dor da perda de um filho já nascido, ou ainda na barriga da mãe. É um momento doloroso e complicado, que muitas mães pensam não conseguir superar.

A chegada de um filho faz nascer uma mãe e o que dizer quando uma mãe perde seu filho? Ela continua a ser mãe, agora, porém, de um filho que faleceu. Sendo assim, será possível afirmar que, simbolicamente, há a morte de uma mãe quando morre seu filho?

A mãe é a responsável por proteger seus descendentes. É atribuído a ela o dever de cuidar, de favorecer o bem-estar deles em todos os âmbitos de sua vida. E quando seu filho morre ela se pergunta: "Onde foi que eu errei?". É compreensível que ela se culpabilize pelo ocorrido, mesmo estando este sentimento na contramão do que é percebido racionalmente.

O conjunto de reações diante de uma perda e a tentativa de reconstruir e organizar a vida são parte do trabalho de luto, ou seja, experimentar a dor por completo, aceitar a realidade sem o ente querido, para se ajustar à nova vida. Integrar aspectos do falecido em sua própria identidade e encontrar significado na perda para iniciar novas relações, são tarefas que podem ajudar o enlutado a reconciliar-se com a vida após a perda.

Engajar-se em um projeto relacionado ao filho contribui para a ressignificação da perda. Seja um trabalho voluntário com pessoas que passam pela mesma dor, seja escrever um diário ou livro sobre a experiência. Envolver-se com alguma atividade pode ser um fator de enfrentamento para mães enlutadas, uma vez que ao lidarem com a realidade da morte elas se permitem recolocarem os seus filhos em suas vidas, além de configurarem novos laços sociais que são fundamentais para o processo de luto.

Muitas mães enlutadas também buscam o estreitamento de laços com pessoas que foram significativas para o filho falecido.

A espiritualidade também assume diversos papéis na vivência do luto materno. Esse é um elemento que permite a ressignificação da relação com o filho e a atenuação da dor da perda na esperança de um reencontro. Um dos papéis centrais da espiritualidade é ser um meio de as mães encontrarem sentido na morte de seus filhos e sustentarem a ideia de que estes permanecem vivos em outro lugar melhor.

É importante perceber cada caso em sua especificidade, pois cada experiência é única e envolve condições próprias. A experiência da mãe em processo de luto deve ser respeitada de tal forma que esta possa agir diante da perda do filho contemplando as próprias limitações e necessidades, independentemente das cobranças e exigências sociais que possam sobrevir a elas.



CHRISTINE CAMPOS LUCENA
PSICÓLOGA (CRP 17/0853)

INSTITUTO PENSARE



Rua Jerônimo Gueiros, 677, Tirol



@christinecampospsi



#mães



Você conhece a síndrome do degrau quebrado? Saiba o que é e como vencê-la

Psicóloga, executiva e escritora Monique Stony explica desafio que é enfrentado por mulheres que são mães, no seu caminho de ascensão profissional

Muitas mulheres sofrem com a síndrome do degrau quebrado sem ter consciência de que não se trata de algo individual, e sim um desafio a ser enfrentado em conjunto. Mas do que se trata essa síndrome?

De acordo com Monique Stony, psicóloga com mais de 15 anos de experiência como executiva de Recursos Humanos em organizações multinacionais, escritora do livro "Vença a Síndrome do Degrau Quebrado" e apoiadora do desenvolvimento pessoal e profissional de mulheres, a síndrome do degrau quebrado é um problema que impacta diretamente a ascensão profissional das

mulheres, porém ele não é um problema exclusivo delas, é de toda a sociedade.

Embora mulheres sejam a maioria entre formadas em universidades no país, elas são minoria em cargos de liderança. Quando se tornam mães, metade delas tem seus sonhos profissionais interrompidos.

"Claramente existe um degrau quebrado na trajetória de ascensão profissional da mulher, mas a quebra de paradigma acontece quando você entende que não precisa escolher entre carreira e maternidade. É possível desempenhar diversos papéis na vida", explica.

Monique reforça que quando a síndrome do degrau quebrado se apresenta a elas, muitas mulheres acreditam que estão vivendo uma batalha individual, mas não é assim que acontece. “Todas estão juntas, no mesmo mar revolto, mesmo que a maioria ainda não tenha se dado conta. A diferença é que algumas já sabem lidar com as ondas mais desafiadoras”, avalia.

Para tratar do tema, que considera essencial que seja colocado em debate, a psicóloga está lançando, no próximo mês de maio, o livro “Vença a Síndrome do Degrau Quebrado”, no qual evidencia que é possível criar o próprio degrau de ascensão, superando obstáculos.

Um dos pontos citados por Monique para ajudar as mulheres que estão sofrendo com a síndrome é que é preciso aprender a abrir mão do controle. “Peça ajuda, delegue as atividades que não são prioridades para você”, sugere. Além disso, ela aconselha que as mulheres vivam um dia de cada vez, focando tanto nos objetivos pessoais quanto nos profissionais. “Quando focamos no momento presente, conseguimos enfrentar os desafios no nosso caminho, com o nível de energia e resiliência que são fundamentais para conciliar maternidade e carreira”.

A psicóloga e executiva também evidencia a importância da sociedade apoiar e das organizações revisarem suas políticas internas de forma a eliminar vieses inconscientes quando tomarem decisões de carreira e promoções de talentos, possibilitando uma abordagem mais inclusiva e com mais empatia às mulheres. Além disso, é fundamental que a mulher conte com uma rede de apoio materno para conseguir se dedicar à

carreira e não ter que abrir mão dos sonhos profissionais; e reforça a necessidade de existir corresponsabilidade entre pais no processo de criação e cuidados dos filhos. “A carga não deve pesar apenas para o lado da mãe. Faça uma revisão de papéis e responsabilidades dentro de casa”, conclui.



Monique Stony é psicóloga e possui mais de 15 anos de experiência atuando como executiva de Recursos Humanos em organizações multinacionais e apoiando o desenvolvimento pessoal e profissional de mulheres. Faz parte do grupo Mulheres do Brasil, onde atua como mentora de carreira de jovens negras. Criou o canal @maesnalideranca no Instagram onde mostra o dia a dia, os desafios e as estratégias da mulher moderna na realização de seus objetivos pessoais e profissionais. Oferece serviços de mentoria, além de palestras e treinamentos corporativos para a liderança e, atualmente, está lançando o livro “Vença a Síndrome do Degrau Quebrado” com o propósito de ajudar mulheres a conciliarem carreira e maternidade.



@maesnalideranca



www.moniquestony.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