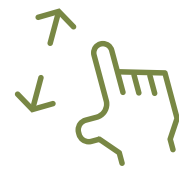


Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 4 - Edição 43, junho 2023

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



Um médico multifacetado

Conheça a história por trás das aquarelas do Dr. Francisco Irochima



CUIDADOS PALIATIVOS

Entenda o valor da vida

ENVELHECIMENTO

Gerontóloga fala sobre a violência às pessoas idosas

CIGARRO ELETRÔNICO

Escola alerta pais e alunos sobre os malefícios

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!

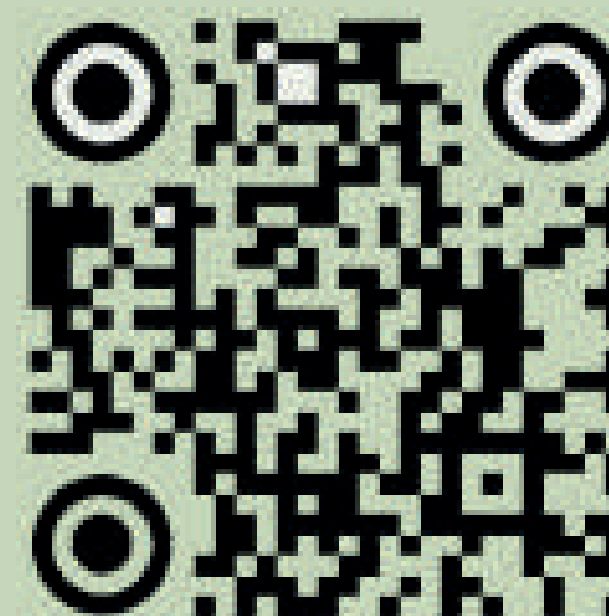
- Exames laboratoriais
- Exames de imagem
- Odontologia
- Fisioterapia
- Consultas
- Estética

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

Bem-vindo, Junho!

Entramos no sexto mês do ano e mais uma edição da VB Digital chega na palma de suas mãos.

Nesta edição te convidamos a conhecer um pouco da história do médico multifacetado Dr. Francisco Irochima. Durante os 30 dias de junho, ele promove a exposição "Uma aquarela por dia no verão de 2023", que reúne 31 quadros pintados à mão, cada um deles lapidado a partir de cenas pitorescas vivenciadas pelo artista durante o seu cotidiano na praia. Fizemos uma entrevista para conhecer um pouco mais dessa jornada em que a arte, a medicina e a solidariedade se encontram.

No mês de junho, comemora-se o Dia Mundial de Combate à Violência contra Pessoas Idosas, e trouxemos um artigo da enfermeira e gerontóloga Jordelina Schier. É preciso entender quais são e como combater as modalidades de violência contra os mais velhos.

O cigarro eletrônico é uma grande ameaça à saúde dos nossos jovens. E ainda no clima do Dia Mundial de Combate ao Tabaco, trouxemos a cobertura de um evento promovido pelos Colégios Salesianos Dom Bosco e São José, para conscientizar pais e alunos sobre todos os malefícios do cigarro eletrônico.

Confira como foi o XXI Congresso Northeriograndense de Cardiologia, realizado em Natal.

Conheça o Movimento Sem Limites, uma história de superação e um convite do atleta Fábio Henz.

Mergulhamos também numa reflexão do Tom Almeida, fundador do movimento inFINITO, que nos convida a entender o que são os cuidados paliativos.

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!



Clique em links e anúncios



Dimensione com os dedos



Arraste para os lados



Deslize verticalmente



Avance ou retorne



Dr. Francisco Irochima: Uma conexão entre arte e medicina

Conheça um pouco da história deste médico multifacetado que inova e inspira

Com mais de 28 anos dedicados à medicina, Francisco Irochima é um médico oftalmologista, escritor, pintor, cientista, educador e palestrante. Sua jornada na arte começou na infância, como uma forma de comunicação e expressão. Agora, ele traz sua paixão pela aquarela à tona, promovendo a exposição beneficente intitulada "Uma aquarela por dia no verão de 2023". Durante todo o mês de junho, os visitantes terão a oportunidade de apreciar 31 quadros pintados à mão, retratando cenas pitorescas do veraneio

na Praia de Pirangi, no Litoral Sul do Rio Grande do Norte. A renda arrecadada com a venda das obras originais, réplicas e doações será integralmente destinada à Casa de Apoio ao Paciente com Câncer Irmã Gabriela, da LIGA Contra o Câncer.

Em uma entrevista com a VB Digital, o Dr. Francisco Irochima compartilha suas inspirações, a conexão entre a arte e a medicina, e seus planos para futuras atividades como artista plástico e médico.

Como a arte da aquarela se tornou uma forma de expressão para você?

A aquarela é apenas uma fase de um processo bem antigo na minha vida e que teve início ainda na infância. Comecei a desenhar como forma de me comunicar com minha mãe após sofrer bullying na escola, e o que poderia causar traumas causou um inesperado efeito colateral que foi a paixão por retratar por meio dos desenhos o mundo à minha volta. Passava dias e dias desenhando e nunca mais parei! Ao entrar na faculdade de medicina, me deparei com grandes dificuldades financeiras da minha família e adquirir livros e atlas de custos elevados não fazia parte dos planos. Então, após conhecer a biografia do médico nova-iorquino Frank Netter, que se tornou o “Michelangelo da Medicina” por ilustrar uma série riquíssima de atlas retratando a medicina, falei: “E por que não criar meus próprios atlas?” Lembrando que estamos falando do início da década de 90, portanto, época onde o termo internet soava como filme de ficção científica! Logo, comecei a transformar textos em ilustrações ao meu jeito. E deu certo! Logo, colegas de turma, de curso e de outros cursos da saúde começaram a solicitar cópias das ilustrações e o que era uma necessidade começava a se transformar, de forma despretensiosa, em um negócio. Surgia ali o Ciência Ilustrada Studio®! Ao entrar na especialização de oftalmologia, o ato de ilustrar tomou um caráter profissional, onde passei a ilustrar, primeiro, para professores, depois para editoras de todo país, até ganhar o exterior. Ao longo desses anos, criamos inúmeras ilustrações científicas para diversos livros, revistas, teses, dissertações e outras obras nacionais e internacionais. Destaco aqui nossa participação como ilustrador e co-autor no livro Oftalmogeriatrics, premiado no 51º PRÊMIO JABUTI promovido pela Câmara Brasileira do Livro - CBL em 2009 e também lançado durante Academia Americana de Oftalmologia (AAO). Depois de todos esses anos, senti a necessidade de me expressar de forma mais artística e menos tecnicista e essa escolha recaiu sobre a aquarela. Uma técnica que é ao mesmo

tempo simples e desafiadora, pois a mistura dos pigmentos com a água parece ter vida própria e o resultado, dificilmente, sai como o planejado, porém não menos satisfatório. Foi assim que a fase de aquarelista começou.



O que o motivou a promover uma exposição beneficente em prol da Casa de Apoio ao Paciente com Câncer Irmã Gabriela?

Inicialmente, não tinha a pretensão de expor minhas obras, porém após publicizar os trabalhos diariamente nas redes sociais, surgiram várias indagações de familiares, amigos e colegas perguntando por que não fazia uma exposição. Essa foi a motivação para expor nosso trabalho. Quanto à exposição ser beneficente, eu apontaria dois motivos. Primeiro, o fato de poder tornar meu trabalho muito mais significativo, revertendo toda a renda das vendas das obras originais, réplicas e eventuais doações para a Casa de Apoio ao Paciente com Câncer Irmã Gabriela, mantida pela LIGA Contra o Câncer. Segundo, pelo fato de já ter tido câncer e poder entender o que nossos pacientes carentes do interior passam após o diagnóstico e todas as dificuldades e incertezas durante a longa trajetória em busca da cura. A casa de apoio conta com 50 leitos de capacidade e oferece, de forma gratuita, estadia

confortável para quem vem do interior para se submeter ao tratamento oncológico na Liga Contra o Câncer. A instituição disponibiliza alimentação, transporte próprio e o suporte de uma equipe multidisciplinar para enfrentar o tratamento oncológico. Portanto, convido todos a visitarem nossa exposição e não deixem de ajudar a Casa de Apoio ao Paciente com Câncer - Irmã Gabriela por meio da aquisição de uma obra, réplica ou, simplesmente, fazendo uma doação por meio da Chave PIX: casadeapoio@liga.org.br. A exposição ocorrerá do dia primeiro ao dia 30 de junho na Galeria Quadros Rio, situada na avenida Hermes da Fonseca, 1329, no Tirol, ao lado do Batalhão do Exército. A entrada é franca e o horário de funcionamento para visitação ocorre de segunda a sexta das 8 às 18 horas e nos sábados das 8 às 13 horas.

Qual foi a inspiração por trás da escolha de retratar o veraneio na Praia de Pirangi em suas aquarelas?

Devido à peculiaridade do mês de janeiro em Natal, onde várias famílias dividem sua rotina com a praia, resolvi aproveitar o maior tempo em família para reduzir a utilização dos dispositivos eletrônicos, como o celular, aprimorar a técnica em aquarela e também estimular ainda mais a arte nas minhas filhas. Dessa forma, fiquei atento diariamente a cenas peculiares do veraneio, seja na beira da praia, no condomínio, nos encontros causais ou no trajeto até Pirangi. Ao final dos 31 dias de janeiro, elegi diariamente uma cena que me marcou ou que fez parte de um acontecimento para retratá-la na aquarela. Todas as obras têm uma história. À medida que fui postando cada trabalho, comecei a receber mensagens de pessoas conhecidas e até de desconhecidos cobrando a pintura do dia. Foi aí que percebi que o trabalho estava agradando. O veraneio possui uma atmosfera que envolve lazer, diversão, gastronomia e hábitos diferentes e isso foi fundamental para montar a coleção, que vai desde a retração de familiares, personagens, hábitos alimentares e cenários.



Você acredita que existe uma conexão entre a arte e a medicina? Se sim, de que forma essas duas áreas se complementam em sua vida?

Sem dúvida alguma. Há uma relação bilateral, seja na arte enaltecendo a medicina, seja na prática da medicina se confundindo com a arte. Vejamos. Quando um médico investiga os sinais e sintomas para diagnosticar uma doença isso é a arte da investigação. Podemos comprovar tal afirmação citando o médico e escritor Arthur Conan Doyle, criador do personagem Sherlock Holmes e que serviu de inspiração para a medicina forense. Quando o mestre Ivo Pitanguy cortava, ajustava e suturava os tecidos durante suas cirurgias, sejam reparadoras ou puramente estéticas, estava com certeza fazendo arte. E o que dizer de um ortopedista que restaura a integridade e a funcionalidade de um membro que tem seus ossos despedaçados? Sir William Osler, o pai da medicina moderna, e Thomas Eakins, médico e famoso professor de anatomia na Philadelphia Academy of Fine Arts, também desenhavam e pintavam aquarelas. O neto de Freud, Lucien Freud, era médico e um renomado pintor figurativo que retratou vários dos seus colegas. E por fim e não menos importante, meu ídolo inspirador, Frank Netter, que se tornou o “Michelangelo da Medicina”. Netter, após se formar médico e encontrar um cenário caótico devido à quebra da Bolsa de Valores de Nova Iorque, passou a produzir ilustrações para serem

utilizadas por representantes comerciais da empresa Ciba Pharmaceutical Company, criando uma das mais fantásticas obras da história das artes médicas, a The Ciba collection of medical illustrations. Fora tudo isso, vários artistas como Leonardo Da Vinci, Picasso, Samuel Fields dentre vários outros retrataram a medicina em suas esplendorosas obras de arte.

Além da exposição, você planeja realizar outras atividades para compartilhar sua experiência como artista plástico e médico?

Sim, inclusive já em andamento. O novo projeto se chama: “Dirigindo 100 dias por Natal”, onde estou retratando cenas de personagens populares do dia a dia das ruas de Natal. O projeto terá duração de 100 dias e tem o objetivo de desestimular o uso do celular no trânsito e apresentar tantas cenas fantásticas que passam despercebidas por nós durante o corre-corre da vida diária.



PROF. DR. FRANCISCO IROCHIMA PINHEIRO (CRM-RN 4104/RQE 925)

Com mais de 28 anos dedicados à medicina, é médico oftalmologista, escritor, pintor, cientista, educador e palestrante .

Doutor em Ciências da Saúde (UFRN)

Professor Adjunto da Disciplina de Oftalmologia (UFRN)

Professor do Programa de Pós-graduação em Biotecnologia (UnP)

Especialista em Cirurgia Refrativa, Óptica, Lentes de Contato e Farmacologia Ocular (UNIFESP)

Fundador de empresa de tecnologia incubada e graduada pela INOVA Metrôpole do Instituto Metrôpole Digital (IMD-UFRN)

Gerente de Inovação da Liga Contra o Câncer

Criador e apresentador do videocast + Q Médicos

Host do podcast SAÚDE NA PRÁTICA

Speaker e consultor da Optotal HOYA LTDA

TED talker com as palestras: “O menino que queria ser soldado” e “Falando daquela doença”

Dentre seus prêmios destacamos o 51º Prêmio Jabuti (2009), o SAMSUNG PITCH DAY (2014), finalista no 10º PRÊMIO SANTANDER CIÊNCIA E INOVAÇÃO, melhor trabalho científico da região nordeste no XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PREVENÇÃO DA CEGUEIRA (2014) e PRÊMIO EURO de INOVAÇÃO NA SAÚDE (2020).

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



OFFICIALIS FARMÁCIA
DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA
@farmacia_officialis

LABORATÓRIO



CENTRO DE PATOLOGIA CLÍNICA
@centrodepatologia

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

#Envelhecimento



15 de junho: Dia Mundial de Combate à Violência contra as Pessoas Idosas.

Junho Violeta é uma campanha realizada mundialmente que foi instituída pela ONU em alusão ao Dia Mundial de Conscientização da Violência Contra a Pessoa Idosa, há mais de duas décadas.

A violência contra a pessoa idosa foi definida pela OMS como “um ato único, repetido ou a falta de ação apropriada, ocorrendo em qualquer relacionamento em que exista uma expectativa de confiança que cause danos ou sofrimento

a uma pessoa idosa”. Já considerada uma questão de saúde pública, trata-se de uma violação de direitos humanos que atinge a dignidade do ser idoso e tem efeitos desastrosos para a qualidade de vida e envelhecimento!

O contexto da violência ainda é desafiador, apesar de todos os dispositivos legais e políticas públicas criados para o seu enfrentamento. Dentre eles, o DISQUE 100, cujas crescentes denúncias de violência contra a pessoa idosa no período de pandemia COVID-19 trouxeram à tona

a ponta de um iceberg, considerando que muitos casos não são notificados, permanecem não ditos, não são reconhecidos socialmente como abusos, nem são diagnosticados pelos profissionais que atendem a pessoa idosa.

Nem sempre as marcas da violência estão expostas no corpo, muitas vezes, elas permanecem ocultas na memória de quem sofre, nas entrelinhas das relações abusivas e ou na negligência da atenção da família, dos profissionais, dos serviços e do Estado.

Independentemente do tipo de violência (seja negligência ou abandono, física, sexual, psicológica ou emocional, financeira ou material), certamente, a raiz da violação de direitos e da dignidade humana da pessoa idosa passa pelo idadismo propalado em nossa sociedade.

Portanto, a sociedade urge por mudanças no seu modo de pensar, ser e agir – uma revisão estrutural profunda quanto aos estereótipos, preconceitos e discriminação contra a idade das pessoas, que garanta o direito fundamental de envelhecer ativo e com dignidade, numa sociedade de todas as idades.

Por isso, e porque a vida é preciosa na sua essência, que precisamos falar sobre violência... compreender a multidimensionalidade, aprender a reconhecer e, sobretudo, envidar ações numa rede de prevenção, cuidado e enfrentamento.

Se você suspeita que alguma pessoa idosa está sendo vítima de qualquer tipo de violência, faça a sua parte, DENUNCIE!!! Faça contato com o Disque 100, procure uma unidade de saúde ou assistência social no seu município, uma delegacia de polícia especializada ou, em caso de risco eminente, disque 190!



**Jordelina Schier – Especialista em Gerontologia/SBGG;
Doutora em Enfermagem/UFSC.**



Trazendo luz aos riscos

Colégios Salesianos promovem palestra para pais e estudantes para orientar sobre os malefícios do cigarro eletrônico

No mês de maio é celebrado em todo mundo o Dia Mundial Sem Tabaco (31), uma data dedicada a conscientizar a população sobre os perigos do tabagismo e promover um estilo de vida livre do cigarro. Nos últimos anos, uma preocupação crescente tem chamado a atenção dos especialistas: o uso do cigarro eletrônico, principalmente entre os jovens.

"O uso do cigarro eletrônico tem se tornado uma questão alarmante, especialmente entre os mais jovens. É importante trazer à tona os riscos associados a esses dispositivos e promover a conscientização", ressalta a pneumologista Suziane Lima, uma grande ativista na luta contra o cigarro eletrônico.

Os cigarros eletrônicos são dispositivos que vaporizam líquidos com sabor e nicotina, criando uma fumaça artificial que

é inalada pelo usuário. Os jovens são particularmente vulneráveis ao uso de cigarros eletrônicos, pois muitos deles são atraídos pelos sabores doces e frutados dos líquidos de vaporização.

Segundo pesquisadores do Instituto Nacional do Câncer, a nicotina presente nos dispositivos pode causar dependência e afetar o desenvolvimento cerebral dos jovens. Além disso, a vaporização está associada a problemas respiratórios e cardiovasculares, bem como irritação na garganta e nos olhos.

Diante desse cenário, os Colégios Salesianos São José e Dom Bosco, conscientes da importância da prevenção e do diálogo aberto sobre os riscos do cigarro eletrônico, promoveram uma palestra sobre "O uso do cigarro eletrônico e seus malefícios", proporcionando um

espaço de conhecimento e reflexão sobre esse tema tão relevante. Para o momento de diálogo com os pais, alunos e colaboradores, foram convidados o Juiz da Vara da Infância e Juventude, José Dantas Paiva, a psicóloga Cristina Hahn e a médica pneumologista Suziane Pinto.

Durante a palestra, a psicóloga Cristina Hahn destacou a influência social e psicológica que leva os jovens a experimentarem o cigarro eletrônico. "É importante compreender os fatores emocionais e sociais que contribuem para o uso desses dispositivos pelos jovens. Devemos trabalhar a autoestima e promover a conscientização sobre os riscos, para que possamos proteger nossa juventude", enfatizou a psicóloga.

O Juiz da Vara da Infância e Juventude, José Dantas, ressaltou a importância da atuação conjunta entre a escola, os pais e a sociedade para prevenir o uso de cigarros eletrônicos entre os jovens. "A prevenção é fundamental para proteger a saúde e o bem-estar dos jovens, e a parceria entre

diferentes setores da sociedade é essencial nesse processo", afirmou o juiz

A presença dos especialistas e suas contribuições enriqueceram o debate. "A conscientização sobre os perigos do cigarro eletrônico é fundamental para a saúde dos jovens. Iniciativas como essa são essenciais para disseminar informações corretas e ajudar na tomada de decisões saudáveis", ressaltou a pneumologista Suziane Lima.

Atuando no campo da prevenção, o Salesiano definiu o tema para atuação junto à comunidade educacional. A designer de interiores Hérika Diniz, mãe de duas estudantes do Salesiano, de 15 e 11 anos, parabenizou a iniciativa. "A gente tem que ter um olhar muito atento. Tema atual, importantíssimo para as famílias em parceria com a escola e toda sociedade. Dessa forma, podemos contribuir para a formação de jovens mais conscientes e saudáveis", finalizou.



A médica pneumologista Suziane Lima, a psicóloga Cristina Hahn e o Dr. José Dantas, juiz da Vara da Infância e da Juventude foram os convidados. (essa é a foto de abertura da matéria)

#Evento



XXI Congresso NorteRioGrandense de Cardiologia

Natal sediou nos últimos dias 5 e 6 de maio, o maior evento de cardiologia do Estado, no Holiday Inn Natal. O XXI Congresso NorteRioGrandense de Cardiologia contou com mais de 650 participantes e marcou a celebração dos 40 anos da Sociedade Brasileira de Cardiologia - Regional RN. Durante a abertura do congresso, a SBC-RN fez uma

homenagem aos cardiologistas que fizeram parte da sua fundação, com a entrega da Comenda Dr. Hellen Costa, médico pioneiro na cardiologia potiguar e um dos fundadores da Sociedade, além de ter sido um profissional reconhecido nacionalmente. A Dra. Silvia Fernandes, filha do Dr. Hellen Costa recebeu a homenagem In Memória.



#cuidadospaliativos



Tudo sobre Cuidados Paliativos

Por Tom Almeida e Juliana Dantas

Um desejo desconhecido

A gente te garante: assim que você entender realmente o que são os Cuidados Paliativos, você vai desejar tê-los na sua vida e na vida de quem você ama. A má notícia é que no Brasil o acesso é mínimo, muito aquém do necessário – e, ainda por cima, os serviços são mal distribuídos pelo território nacional.

Os profissionais de saúde de Cuidados Paliativos têm como foco cuidar do sofrimento humano – tanto de quem está como paciente quanto de quem é familiar.

Ajudam a enfrentar uma situação de saúde que ameaça a vida, independentemente do estágio da doença. Quanto antes o paciente tiver acesso a esse recurso, melhor.

É uma filosofia de cuidado. Aquela de quem acredita que a vida precisa ser vivida com dignidade em todos os momentos, principalmente os mais delicados ou mesmo o último suspiro.

É também uma técnica específica que envolve competências para cuidar da dor, da falta de ar, das náuseas, da fadiga ou de quaisquer outros sintomas. Estudos apontam, inclusive, que pessoas que recebem esse cuidado chegam a viver mais e melhor.

Além de cuidar de sintomas físicos, os Cuidados Paliativos buscam olhar, na mesma medida, para sintomas emocionais, como medo, ansiedade e depressão, comuns em pacientes e familiares que atravessam situações graves de saúde.

Estratégias específicas de comunicação realizadas com técnica, honestidade e compaixão, têm alto impacto comprovado nesses sintomas.

Os familiares dos pacientes também são envolvidos nesse manejo, que entende a família como parte da unidade do cuidado e sabendo que cuidar da família é uma parte importante para acolher as adversidades dessa fase.

Todos por um

Tudo isso só é possível porque, por definição, os Cuidados Paliativos são uma abordagem multidisciplinar. Significa que, além do médico, enfermeiros, psicólogos, assistentes sociais, fisioterapeutas, entre tantos profissionais que compõem uma equipe de saúde, têm igual peso na condução da vida do paciente. Cada um com a sua expertise, mas olhando para um todo. Um ser humano por inteiro.

Os Cuidados Paliativos não excluem nada: tudo o que ajudar é bem-vindo. Não excluem o tratamento com foco na cura, mas prezam por administrar o conforto do

paciente, sob diversas lentes. O custo-benefício de cada intervenção é dosado.

E aqui não estamos falando dos custos financeiros, mas da calibragem das escolhas de exames, agulhas, tubos e afins. O foco é sempre a dignidade. Não um conceito universal de dignidade, mas do que é dignidade para aquela pessoa.

Os Cuidados Paliativos, então, facilitam a criação e o estreitamento de vínculos do paciente, minimizando ou zerando sintomas e dores diversas. Assim fica menos difícil de carregar o piano nas costas, não fica?

Não podemos perder de vista: O sofrimento de quem vive com uma doença incurável ou que coloca a vida em risco é contínuo: físico, emocional, social etc.

Os Cuidados Paliativos buscam oferecer suporte para essas pessoas e seus familiares durante a trajetória da doença (tenha cura ou não), na terminalidade e também no processo de luto.



Os nossos gargalos

Fora da América do Norte, Europa e Austrália, o acesso aos Cuidados Paliativos de qualidade deixa muito a desejar. Apenas 30% da oferta total estão em países de baixa e média rendas, que representam 80% da população mundial. De todas as pessoas do Planeta a quem seriam indicados os Cuidados Paliativos, apenas 14% são beneficiadas por esse manejo.

O cenário é desafiador. E a mudança pode estar nas nossas mãos; as mãos da sociedade. Precisamos nos voltar para a cultura do cuidado: um cuidado comunitário, entre família, amigos, vizinhos. Por cerca de 80% do tempo, o paciente fica sob cuidados de familiares ou cuidadores informais. Aprender a cuidar e aprender a se deixar cuidar é urgente.

Você vem com a gente? Sabemos o caminho, mas precisamos de você.



@tomalmeida



@julianakuncdantas



#Superação



Fábio Henz propaga “movimento sem limites”

Para inspirar a prática de exercícios

Fábio nasceu dia 27 de Janeiro de 1987 com má formação congênita (mielomeningocele) tendo que ser operado o mais rápido possível para ter o mínimo de sequelas. O médico, no entanto, disse que ele ficaria em estado vegetativo pro resto da vida e dependeria de todos, por isso não faria o procedimento necessário.

Seis meses depois, em Bauru, outro médico fez a cirurgia que deu um melhor

prognóstico. Após essa cirurgia Fábio fez fisioterapias e natação como reabilitação. Até chegar a se tornar atleta paralímpico de natação e participar do campeonato mundial na África do Sul.

Atualmente, com 36 anos, formado em Direito, ele passou por 29 cirurgias no corpo e continua ativo, como atleta agora de Handbike, empresário e palestrante. Por meio do projeto “Movimento Sem Limites” que tem a proposta de motivar

peças a praticarem exercício físico, Fábio vem inspirando milhares de pessoas. O projeto é divulgado por meio de workshops, palestras, vídeos, entrevistas e pelas redes sociais dele.

“Quero mostrar para as pessoas que nós estamos sempre em movimento e que o nosso corpo precisa diariamente de estímulo para que tenhamos uma vida mais longa e com mais qualidade”, destaca Fábio Henz. “Não há limites para o que podemos alcançar. Se houver foco, dedicação e esforço é possível realizar grandes conquistas, independentemente das dificuldades que todos nós enfrentamos. Os obstáculos são escadas para o sucesso!” - conclui.



@fabiohenz



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