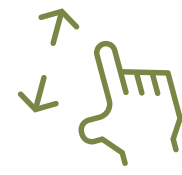


Viver bem

O maior canal de saúde do RN

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



Ano 4 - Edição 44, julho 2023

Remédios para gripe

X glaucoma

Oftalmologista alerta para possíveis riscos



MATURE

Novo grupo terapêutico oferece suporte no processo de envelhecimento

ONCOLOGIA

Pediatra compartilha os aprendizados no acompanhamento de crianças com câncer

SOLIDARIEDADE

Conheça o trabalho da Ong ReforAmar

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Guia Viver Bem

Há mais de 20 anos levando informação
de qualidade para um público qualificado.



Anuncie na maior
plataforma de saúde
e bem estar do RN!

tvviverbem

@guiaviverbem

guiaviverbem.com.br

Listas de whatsapp

Podcast

Produção de E-Books

Eventos

Vídeos institucionais

Fale conosco

(84) 99451-4142 @guiaviverbem

**Uver
bem**
O maior canal de saúde do RN

**Uver
bem**

Automedicação

Nessa época do ano o clima muda e os casos de resfriados, gripes, rinites, sinusites se tornam bastante frequentes.

Você costuma se automedicar? A nossa reportagem de capa traz um alerta sobre os riscos que os medicamentos para gripes e resfriados podem provocar nos pacientes que tem glaucoma. O alerta vem no mês da saúde ocular, em que oftalmologistas de todo Brasil aproveitam para difundir informações para prevenir problemas oftalmológicos.

Em julho também se comemora o dia do oncologista. Trouxemos um artigo da Dra Maristela Bergamo , membro da Sociedade Brasileira de Oncologia Pediátrica (Sobope) sobre os desafios enfrentados no acompanhamento de crianças com câncer.

Te convidamos para conhecer o grupo terapêutico Mature, criado pela psicogeriatra Dra. Euglena Lessa e a psicóloga Daniela Falbo para oferecer suporte nesse processo de envelhecimento.

Outro projeto que queremos te apresentar é o trabalho da Ong ReforAmar , que traz nova moradia e dignidade para muita gente no RN.

Nosso Guia de serviços traz empresas e profissionais para contribuir com a sua melhor qualidade de vida .

Boa leitura e saúde a todos!



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!



Entre o
presente
e o futuro,
a melhor
escolha.

Conheça nossas
unidades **São José**
e **Dom Bosco**.



 salesianorn.com.br

Viver
bem

#capa



Remédios para gripes e resfriados podem ser contraindicados para quem tem glaucoma

Alguns fármacos que combatem sintomas de problemas respiratórios podem elevar pressão dentro do olho e levar a um glaucoma agudo

O uso de medicamentos isentos de prescrição médica para combater sintomas de resfriados, gripes e alergias é muito comum no Brasil. Entretanto, alguns remédios para os problemas respiratórios, típicos do inverno, podem ser contraindicados para quem tem glaucoma.

Segundo Dra. Maria Beatriz Guerios, oftalmologista geral e especialista em glaucoma, em geral os medicamentos antigripais são compostos de analgésicos, antitérmicos, antialérgicos e vasoconstritores.

“Estas formulações ajudam a aliviar a dor, controlar a temperatura, reduzir as reações alérgicas e melhorar a congestão nasal. Em relação ao glaucoma, o problema está nos fármacos vasoconstritores, como o cloridrato de fenilefrina. Esta substância reduz a congestão nasal e a irritação na garganta. Em geral, está presente nas formulações indicadas para uso durante dia”.

Riscos ocultos

Os analgésicos mais usados no Brasil não possuem contraindicação para quem tem glaucoma. Por outro lado, é preciso tomar cuidado com os antialérgicos.

“Os medicamentos que combatem os sintomas das alergias, como rinite, sinusite e asma, podem causar uma crise de glaucoma agudo, elevando rapidamente a pressão intraocular. As pessoas com glaucoma de ângulo fechado não devem usar este tipo de medicamento”, alerta a oftalmologista.

"Nas outras formas de glaucoma, o uso de antialérgicos não costuma elevar a pressão

dentro do olho. Outro ponto de atenção é verificar se há algum corticoide na composição do medicamento, sendo este fármaco outra contraindicação importante para quem tem glaucoma", alerta a médica.

Fenilefrina pode aumentar a pressão intraocular

Durante um resfriado ou uma gripe, os vasos sanguíneos da faringe, que se conectam à mucosa interna do nariz, incham devido aos mecanismos de defesa do sistema imunológico. Desta maneira, a fenilefrina age na vasoconstrição para aliviar estes sintomas.



“Porém, um dos efeitos colaterais da fenilefrina é a dilatação da pupila, chamada de midríase. Ocorre que a midríase pode empurrar a íris na direção do ângulo (espaço entre a íris e a córnea em que ocorre a drenagem do humor aquoso). Isto, por sua vez, pode levar ao estreitamento ou fechamento do ângulo acarretando o aumento rápido da pressão intraocular”, explica Dra. Maria Beatriz.

Portanto, o uso de medicamentos que contêm fenilefrina em sua composição é contraindicado para qualquer forma de glaucoma.

“O ideal é o paciente falar com o seu oftalmologista para avaliar o uso de medicamentos que não alterem a pressão intraocular. Em alguns casos, o uso da fenilefrina pode ser liberado, desde que por pouco tempo e em pessoas com o glaucoma bem controlado”, reforça a especialista.

Cuidado com a cafeína

A cafeína é uma substância que ajuda a combater a fadiga, sendo comum encontrá-la em medicamentos para gripes e resfriados. Quando a dose é baixa não há problemas, já que a dosagem pode ser equivalente à quantidade presente em uma xícara de café. O problema é usar estes remédios por muito tempo e em altas doses, porque a cafeína pode elevar a pressão intraocular”, comenta Dra. Maria Beatriz.

Orientações gerais

Em conclusão: quem tem glaucoma deve conversar com seu oftalmologista antes de consumir medicamentos para gripes e resfriados.

“Nem sempre remédios que não precisam de prescrição são isentos de riscos. Pelo contrário, a automedicação pode causar vários problemas, inclusive aumentar a pressão intraocular, o que pode ser muito grave em pessoas com glaucoma”, finaliza a médica.



Dra. Maria Beatriz Guerios
Oftalmologista, especialista em Glaucoma



@dramariabeatrizguerios



#evento



Mature

Grupo terapêutico oferece suporte psicoemocional no processo do envelhecimento

No dia 9 de junho, foi lançado na Casa Séfora, o Mature, criados pela psicogeriatra Euglena Lessa e pela psicóloga Danielle Falbo.

O Mature é um grupo terapêutico para o desenvolvimento psicoemocional no processo de envelhecimento.

Situações como aposentadoria, luto, síndrome do ninho vazio, relações familiares, papel social, limitações físicas e aceitação, entre outros, foram vivenciados de forma profissional e com muita socialização para melhoria da qualidade de vida!

Para maiores informações:

Simbios Mental Care





 (84) 9 9818 0035

 @draeuglena

 @daniellafalbo





#oncologia

Oncologia: a arte do equilíbrio

“Nossa! Oncologia pediátrica!? Como você consegue?” Essa é a primeira pergunta quando conto qual é a minha profissão, e a depender do dia, ela fica sem resposta. Porque não é todo dia que “consigo”.

Escolhi ser pediatra antes de saber que, para isso, precisava ser médica. A oncologia veio durante a graduação, quando percebi que essa era a especialidade do envolvimento completo. E assim foram os anos que se seguiram na liga de oncologia, na morte do meu pai por câncer de pulmão, na residência médica,

no casamento com oncologista, no mestrado, no doutorado, no tão sonhado emprego em uma Universidade que me dá a oportunidade de trabalhar, estudar, pesquisar e seguir me envolvendo.

Ao ano, são diagnosticadas com câncer ao redor do mundo aproximadamente 400.000 crianças e adolescentes, na faixa etária de zero a 19 anos. Dessas, 80% vivem em países de baixa e média renda. As taxas de sobrevivência podem variar de 8,1% na África oriental, a 83% na América do Norte. No Brasil, segundo dados do INCA (Instituto Nacional do Câncer), a estimativa

para cada ano do triênio de 2023 a 2025 é de aproximadamente 8.000 crianças diagnosticadas com câncer, sendo essa a principal causa de morte por doenças na faixa etária em nosso país.

Para ser oncologista, especialmente pediatra, não basta conhecer a epidemiologia, o diagnóstico precoce, a medicina de precisão. Você tem que saber o nome do melhor amigo, da professora, do cachorrinho. Conciliar data de quimioterapia com torneio interclasses, sambar para não coincidir o período de neutropenia com a festa de aniversário, disfarçar o choro, exaltar o riso, saber abraçar, saber ouvir. Baixar a cabeça em sinal de dor e respeito quando ouve a lancinante frase “ Dra, a senhora é mãe, sabe o que estou sentindo”.

Ser oncologista, especialmente pediatra, é saber equilibrar o entusiasmo com a medicina de precisão que avança em todo o mundo com novos exames e novas drogas, e a frustração da dificuldade de acesso que temos em nosso país, seja pelas barreiras de aprovação, seja pelo custo muitas vezes inacessível, principalmente no âmbito do SUS.

A oncologia pediátrica passa por um momento global único, de muito estudo, esperança, união e colaboração entre os colegas e serviços. Nesse dia do oncologista, seguimos trabalhando, nos indignando e nos envolvendo, para equalizar o diagnóstico e o acesso aos melhores tratamentos ao redor do mundo. Para que cada uma dessas crianças possa seguir o caminho que quiser, transmitindo e praticando o envolvimento completo em tudo que escolherem, por muitos anos em suas vidas.



Dra. Maristella Bérghamo é Membro da diretoria da Sociedade Brasileira de Oncologia Pediátrica (SOBOPE) e Oncologista pediatra HCRP / FMRP-USP

JUNTOS TRANSFORMAMOS



ANTES

O MUNDO AO NOSSO REDOR



DEPOIS

Conheça a Ong Potiguar ReforAMAR, a ONG das Reformas

Transformando Lares e Vidas de famílias em situação de vulnerabilidade social desde 2018

Em julho de 2018, nasceu a ONG potiguar ReforAMAR, impulsionada pela história de vida da sua idealizadora Fernanda Silmara, com o propósito de abordar uma das principais preocupações enfrentadas pelas famílias de baixa renda: a falta de condições adequadas de moradia.

A ReforAMAR tem como objetivo transformar lares e organizações da sociedade civil, em situação de vulnerabilidade social, trazendo não apenas uma mudança estética mas também promovendo uma melhoria significativa na qualidade de vida das comunidades atendidas.

A inspiração para a criação da ReforAMAR veio da experiência pessoal de Fernanda que testemunhou a transformação positiva em sua vida com a reforma do lar de sua família. Ao lado dos pais e de cinco irmãos, vivia em uma casa pequena, de taipa e tijolos brancos. Havia uma sala, cozinha, dois quartos e um banheiro no quintal, todos com goteiras. Por ser feito de barro, o reboco da parede era permeável à água, deixando a casa com cheiro de mofo.

"Tudo o que eu sonhava era morar em uma casa sem goteiras. Lembro de olhar para o teto e pensar em como sentia medo

da chuva. O que eu pensava era que quando crescesse ia querer uma casa que não tivesse goteiras. Era com isso que eu sonhava.” Hoje, Fernanda Silmara é Engenheira Civil e Presidente da ReforAMAR.



A organização busca atuar de forma abrangente, proporcionando ambientes seguros, saudáveis e adequados para as famílias de baixa renda. Através de reformas e revitalizações a ONG visa oferecer um lar digno onde crianças, idosos e grupos sociais vulneráveis possam viver com mais qualidade de vida. O grupo já reformou 22 lares desde a sua fundação,

trabalhando incansavelmente para transformar a vida das pessoas através do compromisso de Fernanda Silmara e da sua equipe dedicada de voluntários, ela conta também com a parceria de algumas empresas locais preocupadas com a responsabilidade social.

A história inspiradora da ReforAMAR tem despertado admiração e apoio não apenas no Brasil como no mundo, sendo inclusive citada pela ONU devido ao reconhecimento de seu trabalho social. A ONG continua a mobilizar recursos e voluntários, expandindo seu alcance e capacitando mais famílias a terem uma vida digna e saudável.



PROJETO SÃO GONÇALO ACESSÍVEL

No mês de Junho de 2023 uma excelente notícia chegou aos moradores de São Gonçalo do Amarante, cidade localizada na região metropolitana de Natal. A Ong ReforAMAR, com o patrocínio do Conselho de Arquitetura e Urbanismo do Rio Grande do Norte (CAU/RN), deu início à seleção das famílias que serão beneficiadas pelo projeto São Gonçalo Acessível.

O projeto São Gonçalo Acessível, vencedor do Edital ATHIS 2023 promovido pelo CAU/RN, surge como uma resposta à necessidade de democratização da Lei da Assistência Técnica em Habitação de Interesse Social (ATHIS). Essa lei garante o direito das famílias de baixa renda a receberem assistência técnica pública e gratuita para o projeto e construção de habitações de interesse social.

O projeto prevê melhorias arquitetônicas em nove moradias, com prioridade para a região do bairro Golandim, e também a melhoria de uma praça pública na cidade.

3,7 milhões

de crianças e adolescentes vivem em casas sem banheiro ou com vala a céu aberto.

Fonte: Unicef, 2018

+5,1 milhões

de domicílios estão em condições precárias no Brasil.

Fonte: IBGE, 2010

48% da população brasileira* e

59% das escolas do ensino fundamental**

não possuem coleta de esgoto.

Fonte: IBGE, 2017 | UNICEF, 2018

BAZAR BENEFICENTE

O bazar beneficente da Ong ReforAMAR foi fundado no ano de 2022 e tem como objetivo principal arrecadar fundos para custear as ações e auxiliar na transformação de moradias das famílias em situação de vulnerabilidade social. Todos os produtos do bazar provém doações realizadas pela comunidade civil ou empresas parceiras. São pessoas e instituições que acreditam no potencial do trabalho coletivo e voluntário e juntos fazem o bazar acontecer.

Dentre os produtos disponíveis no bazar temos móveis, eletrodomésticos, itens de decoração e material para obra como portas, janelas, pias, granitos, torneiras, vidros, espelhos e muito mais. O bazar fica localizado na Sede da Ong e funciona toda sexta-feira e sábado das 09h da manhã às 16h da tarde.

Além disso, o bazar ocupa uma posição muito importante para proporcionar uma experiência única e especial quando realizam a entrega de um lar. Afinal parte das doações são utilizadas para a mobília e decoração da moradia e assim a entrega para a família fica muito mais completa.

MAIS INFORMAÇÕES

Aqueles que queiram participar como voluntários, doar para o bazar, firmar parcerias ou conhecer mais sobre a ReforAMAR podem entrar em contato através do WhatsApp

MAIS INFORMAÇÕES



Rua Pastor Manoel Leão,
nº 2160, Candelária,
Natal/RN.
CEP: 59.066-240

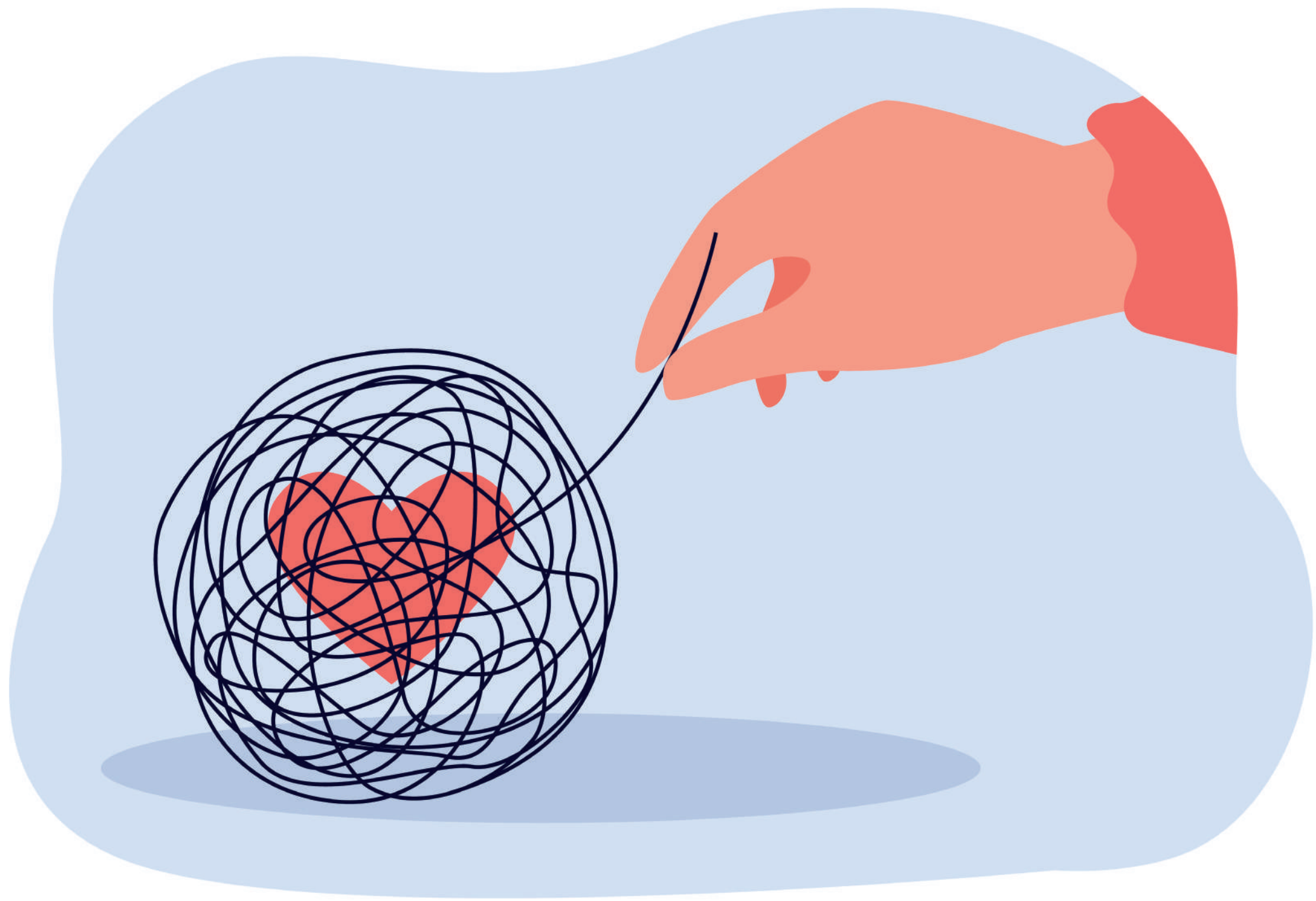


@reforamar_



<http://reforamar.com.br/>





Serviço Social, Orientação Social e Logoterapia

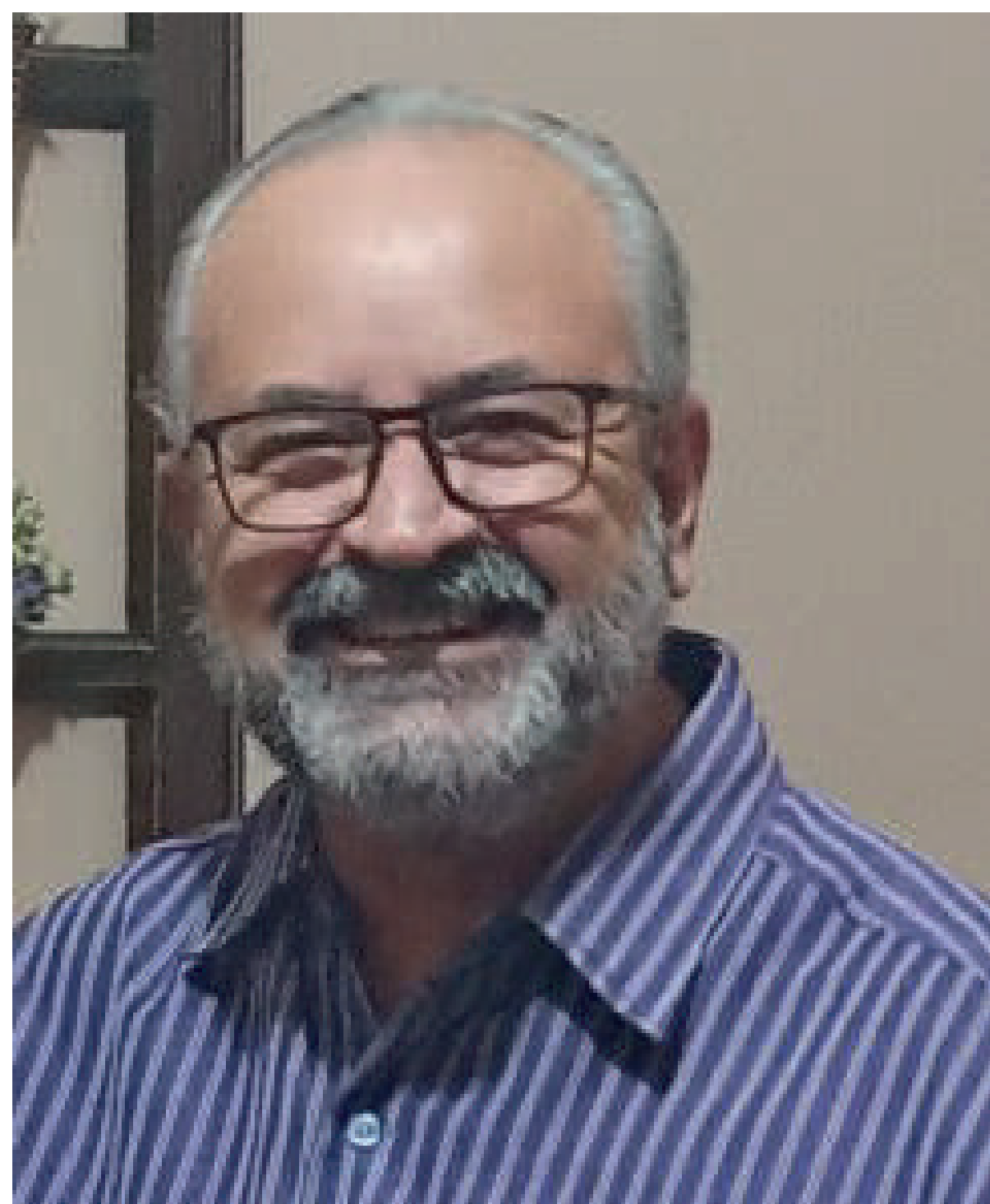
Estratégias de enfrentamento aos impactos tecnológicos na saúde no século XXI.

No VII Congresso da Liga contra câncer, realizado no centro de convenções entre os dias 4 a 5 de maio, entre as atividades realizadas, na área do Serviço Social da Liga, destaca-se o minicurso com o tema: "SERVIÇO SOCIAL, SUBJETIVIDADE E IMPACTO TECNOLÓGICO: ORIENTAÇÃO SOCIAL NA PERSPECTIVA DA LOGOTERAPIA". O mesmo teve três momentos: Análise do contexto atual em relação ao novo entendimento de subjetividade e o impacto da quarta revolução tecnológica, em que o carro chefe é a Inteligência Artificial (IA), que vem substituindo o ser humano em diversas atividades, principalmente as que são repetitivas, mas também no campo de atendimento das pessoas, onde ressaltamos que a

subjetividade está em todas as dimensões de nossa vida, expressada de diversas formas e por vários pensadores. Destaque para a proposta de Humberto Maturana, neurobiólogo Chileno que enfatiza que somos animais sociais que usam a razão para justificar suas emoções, logo o ser humano se dá na linguagem e na emoção. Além de estudos que mostram a ênfase na busca da felicidade, e do bem-estar, mas também do vazio existencial, mesmo tendo meios para viver, mas faltando um sentido para que viver. Destacamos que os assistentes sociais podem ser impactados tanto pela falta de compreensão dessa nova subjetividade como do uso da IA em processo de atendimento. Uma forma de enfrentar essa questão é potencializar uma das competências exclusivas do assistente

social, garantidos na Lei de regulamentação profissional a orientação social. Uma estratégia é integrar elementos da logoterapia e análise existencial como suporte teórico, antropológico e filosófico. A logoterapia, criado por Viktor Frankl, é um modelo psicoterapêutico, mas que também traz um modo de gestão e filosofia da vida. Tendo como foco a questão de estimular as pessoas a encontrarem o seu sentido de vida. Na logoterapia, o sentido é a necessidade básica humana. O sentido é algo concreto, se materializa em uma missão (razão) de querer viver e lutar pela vida, mesmo e principalmente em situações trágicas. Frankl nos ensina que em nossa existência teremos que enfrentar a tríade trágica, a dor, a culpa e a morte, e esse enfrentamento pode vir através do otimismo trágico, que é saber dizer sim a vida apesar de tudo, e isso só pode ser feito quando temos um sentido maior. A partir de estudos recentes, encontramos muitos pontos em comum entre Serviço Social e Logoterapia, tanto em relação a visão de ser humano, de sociedade e de busca pela justiça e dignidade humana. Esses elementos podem ser integrados ao serviço social através de uma orientação social integrativa. Num terceiro momento, finalizando minicurso, foi apresentada a estruturação e formatação metodológica da orientação social integrativa, além de estudo de caso de sua aplicação e resultados significativos. Mostrando assim que a orientação social pode ter realizada de forma ampliada como uma dimensão psicossocial e de uma visão integral e integrado do ser humano, bem como, o acesso e entendimento dos direitos sociais e contribuição para gestão da própria vida com justiça, dignidade e sustentabilidade humana com sentido e significado. Abordagem e entendimento que pode neutralizar a possibilidade de os profissionais serem substituídos pela IA pois com a orientação social integrativa se expressa uma atividade singular de um

serviço social relacional tipicamente humano. E principalmente no campo oncológico, onde princípios do Serviço Social como autodeterminação, visão bio-psico-social e dignidade e defesa dos direitos humanos, integrado a visão da logoterapia como do sentido da vida, e de como lidar com situações limites, como a morte espreitada pela questão do câncer, essa integração apresenta resultados exitosos e de garante importância e necessidade para o atual contexto.



Professor Associado Unioeste , doutorado, mestrado e bacharel em Serviço Social, especialista em Logoterapia e Análise Existencial, Logoterapeuta credenciado pelo Instituto Viktor Frankl, Viena/Áustria e presidente da Sobssc.



@logoterapiar



(45) 99944-0035



A comparação é o assanino da alegria!

Não tenho certeza se você já ouviu essa frase. Eu ouvi isso há alguns meses e me atingiu como um tijolo. Comecei a ponderar sobre isso. Imagine um pequeno corvo ou um beija-flor, dois animais fofos, pensando que não valem a pena ou merecem nada porque não têm penas coloridas como um pavão. Por outro lado, o pavão está frustrado porque ele não voa tão alto quanto uma águia. A beleza da mãe natureza que nos traz tanta alegria, que desapareceria se os animais se comparassem uns aos outros.

Os seres humanos têm um cérebro avançado em comparação com as aves, "teoricamente". No entanto, ocasionalmente, podemos não fazer bom

uso dos nossos neurônios. Quando misturamos pensamentos e emoções guiados por crenças limitadas, podemos realmente tirar a alegria de nossas vidas. É aí que essa frase vem a ser muito útil. Estamos aqui para compartilhar nossos talentos e habilidades com o mundo e todos nós fazemos isso de uma maneira única.

No ano passado eu participei um programa de certificação de Coaching e tive mentores de todo o mundo. Estava fascinada pelas diferentes origens dos mentores que conheci nesta jornada. Existiam também participantes que eram gerentes de projeto, engenheiros, pessoal de TI, enfermeiros, médicos e todos os

tipos de profissionais que estavam procurando uma nova maneira de ajudar as pessoas. Agora imagine se naquele momento pensássemos que a formação de cada um é melhor que outro para se tornar um bom treinador (Coach). Não sabemos a jornada de ninguém e as lições que aprenderam para chegar onde estão. Como poderíamos julgar, ou pior ainda, pré-julgar!

Confesso que me comparei no começo dessa nova carreira. Questionei se eu era muito velha ou se não estava preparada o suficiente. Outro pensamento ruim é "há muitos "Coaches" por aí, e quem pagaria pelos meus serviços", e bla, bla, bla! A alegria de aprender, ter uma mente aberta e descobrir meus próprios talentos para essa profissão estavam escapando do meu coração. Esses sentimentos estavam me desencorajando e agradeço a um amigo que disse: "A comparação é o assassino da alegria". O tijolo hipotético me deixou um pouco tonta e mas me trouxe aos meus sentidos. Não há necessidade de comparação. Imagino que, como "Coaches", somos como cozinheiros italianos fazendo macarronada e cada um de nós tem seu próprio molho! Desta forma, a comparação foi embora porque há um gosto por todos os tipos de molhos, mas quem não gosta de macarronada??

Vamos celebrar a beleza de todas as criaturas e desfrutar de todos os molhos de bom gosto por aí!



Dra. Vera Barreto Packard
Formada em Medicina pela Faculdade de
Medicina de Pernambuco – FESP, 1983
Residência em Ginecologia pela Faculdade de
Medicina de Pernambuco – FESP, 1985
Mestrado em Medicina pela Universidade
Federal do Rio Grande do Norte, 2001
Curso de Perspectivas Estratégicas em Gestão de
Organizações sem Fins Lucrativos
Na Harvard University Business School, 2015
Treinadora Profissional Certificada pelo
Co-Active Training Institute, 2023



@verapackard



1-925-348-5584

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