

Viver bem

ANO 16 . SETEMBRO/OUTUBRO - 2023

Envelhecimento íntimo com saúde

**DRA. KARINA
CAVALCANTI**

Médica Ginecologista
e Obstetra

NUTRIÇÃO E CÂNCER

O poder dos alimentos na
prevenção e tratamento

IMUNIZAÇÃO

Pacientes oncológicos precisam
seguir a risca o calendário de vacinas



**NÃO ADIANTA SÓ
AS ESCOLAS SE PROTEGEREM
COM SEGURANÇA,
SE EM CASA O SEU FILHO
SE ISOLA DE VOCÊ.**



A violência nas escolas é um problema que precisamos combater juntos. Para isso, não bastam só os investimentos em segurança por parte das escolas. É preciso que os pais e responsáveis invistam em tempo de qualidade com suas crianças e adolescentes. Converse sempre com seu filho e acompanhe suas redes sociais, é importante estar atento e colocar limites. Estimule atividades presenciais de lazer e a prática de esportes, como forma de construir uma relação de confiança e bem-estar. Incentive a tolerância com os colegas e o respeito aos professores e a todos que fazem o ambiente escolar. E caso identifique algum sinal de bullying, converse com a escola. Com paciência, atenção e diálogo, é possível vencer esse problema.

VAMOS
UNIR forças
PELA PAZ
nas Escolas



Rio Grande do Norte
Assembleia Legislativa

Acesse @assembleiarn

sumário

Imunologia A importância da vacina para pacientes com câncer	12
Capa Dra. Karina Cavalcanti fala sobre saúde da mulher, estética íntima e prazer	14
Quimioterapia para pets Você já conhece a Oncopety?	18
Inteligência Emocional Saiba como o Salesiano desenvolve seus alunos	20
Odontologia A importância do sorriso na harmonização facial	22
Lumbido A importância do acompanhamento especializado	26
Nutrição Oncológica Uma aliada na prevenção e tratamento do câncer	28
Olho seco Estratégias para aliviar os sintomas no calor	30
Alimentação Infantil Quando o enjoo não é frescura	32
Eu Aprendi a Viver Bem Os aprendizados do jornalista Breno Perruci ao correr uma maratona	34

OUTUBRO Rosa

#LeveMaisVidaNoPeito
E prevenção eficaz para sua rotina.

Visite o seu médico, agende sua mamografia e ultrassom da mama no Instituto de Radiologia, os exames laboratoriais no CPC e conte com até 50%* de desconto.

  **AGENDE AGORA!**


84 4004-3220

CENTRAL ÚNICA DE ATENDIMENTO

**Instituto
de Radiologia**

CP Centro de
Patologia Clínica

Qualidade do  Grupo **Fleury**

 **inradiologia**
centrodepatologia

 **InstitutoDeRadiologiaOficial**
CentroDePatologiaClinica

www.institutoderadiologia.com.br
www.centrodepatologia.com.br/

*Consulte exames e condições.



Cuidado integral

No mundo agitado em que vivemos, é fácil esquecer que somos seres complexos, onde cada aspecto da nossa saúde e bem-estar está intrinsecamente interligado. Saúde física, mental, emocional, beleza e estética não são compartimentos distintos, mas partes de um todo harmonioso que constitui a experiência humana.

Essa reflexão surgiu quando estávamos produzindo a reportagem de capa desta edição, conhecendo mais de perto o trabalho da Dra. Karina Cavalcanti. Enxergamos claramente esse olhar global, esse cuidado integrativo, na sua busca incessante por mais conhecimento, tratamentos e novas tecnologias.

Cuidados com a saúde ginecológica, obstetrícia, parto natural, menopausa, reposição hormonal, sexualidade e estética íntima são alguns dos assuntos que permeiam o consultório da Dra. Karina Cavalcanti.

Nesta edição que chega em pleno Outubro Rosa, falamos também sobre nutrição oncológica, sobre a importância das vacinas para pacientes que enfrentam o tratamento do câncer, sobre diagnóstico e tratamento do zumbido, além de inteligência emocional na escola.

Conhecemos também o novo serviço da cidade que oferece tratamentos oncológicos para pets.

Desfrute a leitura e reflita sobre como vem investindo em você. Cuide de sua saúde física, cuide de sua saúde mental, nutra suas emoções, valorize sua beleza e estética. A harmonia entre essas dimensões reflete um ser humano saudável e feliz. Não negligencie nenhum aspecto, pois todos são peças do quebra-cabeça da sua saúde e felicidade.

Equipe Viver Bem



Ano 16 | Setembro/outubro 2023

DIRETORA DE CONTEÚDO
Juliana Garcia

DIRETORA DE NEGÓCIOS
Patrícia Guedeville

DIAGRAMAÇÃO
Alkmist

COMERCIAL
(84) 9 9451-4142

REPRESENTANTE NACIONAL
Conteúdo Saudável - (11) 4114-5828

TIRAGEM
4.000 exemplares

IMPRESSÃO
Unigráfica

FALE
CONOSCO
contato@guiaviverbem.com.br
(84) 9 9104-4561
@guiaviverbem



DRA. KARINA CAVALCANTI
Médica Ginecologista
e Obstetra

PADRONIZAÇÃO DE CALÇADAS

UMA OBRA DE **MOBILIDADE HUMANA**

A Prefeitura do Natal está padronizando as calçadas da cidade e melhorando os abrigos de ônibus. As novas calçadas trazem superfície regular, firme e antiderrapante, com faixas de piso tátil e rebaixamentos. Os novos abrigos têm sinalização em braile e iluminação. Tudo para facilitar a vida de pedestres, cadeirantes e deficientes visuais. Afinal, mais do que mobilidade urbana precisamos de mobilidade **HUMANA**.



NATAL
PREFEITURA

www.natal.rn.gov.br

Juliana Garcia

juliana@guiaviverbem.com.br



Aprendizado constante

É sempre uma alegria e orgulho cada vez que vejo médicos e profissionais de saúde do Rio Grande do Norte participando de cursos e congressos pelo mundo. Mais do que saber que estão se aprimorando, compartilhando seu conhecimento, o que me deixa feliz é porque isso aprimora a qualidade do serviço prestado aos pacientes que muitas vezes têm acesso a profissionais, exames e tratamentos modernos e eficientes sem precisar sair do RN.



Mieloma

O hematologista Dr. James Maciel foi até Atenas, na Grécia, para participar do Congresso anual da International Myeloma Society, que reuniu as maiores referências no estudo da doença e as principais novidades na biologia, diagnóstico, tratamento do mieloma e cuidados de suporte para os pacientes.



Novidades em catarata

O oftalmologista potiguar Marco Rey esteve em Viena, na Áustria, para participar do Congresso da Sociedade Europeia de Catarata e Cirurgia Refrativa. O evento reuniu cerca de 15 mil oftalmologistas, cirurgiões de catarata e cirurgia refrativa.



Cirurgia de cabeça e pescoço

As médicas Sheila Henriques e Marina Rego participaram do XXIX Congresso Brasileiro de Cirurgia de Cabeça e Pescoço, em João Pessoa, na Paraíba.



Exemplo

O Dr. Raimundo Neto, endoscopista, também cruzou o oceano em setembro. Foi para Berlim, na Alemanha, para participar de uma das maratonas mais tradicionais do mundo. O sorriso na foto não deixa dúvidas que a missão foi concluída com sucesso. Na foto Dr. Raimundo está acompanhado do seu professor de corrida Duno e do amigo Thiago Paes. Parabéns!



Pesquisa clínica

A Liga Contra o Câncer é pioneira no Brasil a recrutar pacientes para um estudo sobre câncer de esôfago, em colaboração com instituições da Europa e Ásia. O estudo avalia um tratamento inovador para câncer de esôfago metastático, combinando terapias com imunoterápicos. A pesquisa é liderada pelo Centro de Pesquisa Clínica da Liga, reconhecido internacionalmente por sua expertise em ensaios clínicos multicêntricos, com uma equipe especializada e comprometida com a individualização do tratamento de cada paciente. O foco é a análise de efeitos farmacodinâmicos, farmacológicos e clínicos, bem como a identificação de reações adversas a novos produtos na área oncológica. A oncologista Sulene Cunha e o farmacêutico Lenilton Silveira representaram a Liga no Meeting de pesquisa clínica sobre câncer metastático de esôfago, em Londres.



Ela não pára

A nutricionista Graça Moraes é um exemplo de quem nunca pára de ir em busca de conhecimento. Em setembro ela participou do Congresso Argentino de Saúde Mental. Mal desembarcou em Natal e já está nos últimos preparativos para a inauguração da sua nova clínica, no Manhattan Business. E eu soube também que tem livro novo saindo do forno!



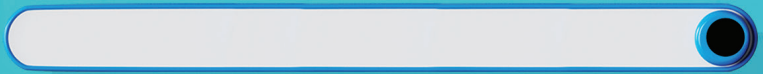
50 ANOS

50 ANOS SEBRAE

digital.rn.sebrae.com.br

Dois a

O QUE PODE ACONTECER *em* 50 ANOS?



HÁ 50 ANOS INOVANDO
O EMPREENDEDORISMO
POTIGUAR



50 ANOS SEBRAE

50 ANOS SEBRAE

Saúde e bem-estar em podcast

Criado há 6 meses, o Podcast Viver Bem já conta com quase 50 episódios gravados

Um bate-papo descontraído e repleto de informações para contribuir com a saúde e a qualidade de vida. Lançado há 6 meses, o Podcast Viver Bem chegou para somar como mais um formato do maior canal de saúde do Rio Grande do Norte, O Viver Bem, que está sempre em busca de novidades para atrair o público e, principalmente, conscientizar as pessoas sobre a importância de uma rotina equilibrada e saudável.

Desde o lançamento, no mês de maio, já foram exibidos quase 50 episódios, com profissionais que se destacam em suas áreas e também são comprometidos em contribuir com a saúde de todos, através de informações importantes sobre prevenção, diagnóstico e tratamento das mais variadas doenças físicas, mentais ou emocionais.

Entre os especialistas que já passaram pelo Podcast Viver Bem estão psiquiatras, endocrinologistas, geriatras, ortopedistas, cardiologistas, neurologistas, otorrinolaringologistas, pediatras, cirurgiões de cabeça e pescoço, dentistas, fisioterapeutas, pedagogos, arquitetos, psicólogos, nutricionistas, profissionais de educação física, entre outros. A jornalista Juliana Garcia, apresentadora do Viver Bem há mais de 20 anos, conduz o bate-papo de forma leve, numa linguagem acessível para aproximar o especialista do público. Como o podcast tem uma duração mais generosa, comparado aos vídeos curtos do Instagram, é possível aprofundar mais os temas e permitir uma melhor compreensão de como cuidar de si mesmo e de suas famílias.

Esse aprofundamento se torna ainda maior durante a exibição dos especiais, que oferecem uma série de entrevistas sobre uma determinada área. Nesses 6 meses já foram realizadas séries de conteúdos especiais sobre emagrecimento, envelhecimento saudável e oncologia. No mês de agosto, recebemos pais e filhos que seguiram a carreira da medicina, para falar sobre a carreira e a relação familiar.



Acesse o nosso canal [Youtube.com/TVVIVERBEM](https://www.youtube.com/TVVIVERBEM) para acompanhar todos os episódios do Podcast Viverbem ou aponte a camera do seu celular para o QR CODE nesta página.



O otorrinolaringologista Francisco Cabral



As oncologistas Danielli Matias e Lygia Soares



As dermatologistas Gleyse Karina e Juliana Rabelo



Dr. Ney Fonseca e a Pediatra Rachel Fonseca



Dr. Pedro Cavalcanti e seu filho, Dr. Pedro Guilherme



A Psicogeriatra Euglena Lessa e a terapeuta ocupacional Ana Karla Costa

Vacina

Vacina
CLÍNICA DE IMUNIZAÇÃOVacina
Clínica de Imunização

Fortalecendo a imunidade

Saiba quais são as vacinas que beneficiam pacientes oncológicos

Reportagem - **Louise Aguiar**

A criação do Programa Nacional de Imunizações (PNI) há 50 anos tornou o Brasil uma referência em vacinação no mundo inteiro e fez com que diversas doenças fossem erradicadas no país. Passadas cinco décadas, a imunização por meio de vacina segue fundamental para todas as idades, principalmente para os pacientes oncológicos, com imunidade deprimida em função da doença.

No Brasil são esperados mais de 700 mil novos casos de câncer a cada ano, fazendo com que esses pacientes tenham maior probabilidade de desenvolver um quadro de imunodeficiência grave. É aí que as vacinas ajudam a evitar doenças que podem comprometer severamente a saúde do paciente, como pneumonia e HPV. Nesses casos, são recomendadas as vacinas Prevenar 13 e HPV Nonavalente (HPV9).

Mas é importante atentar para o fato de que os pacientes oncológicos têm um calendário específico, cujo momento da vacinação deve ser determinado

pelo médico responsável. Em geral, as vacinas em pacientes oncológicos devem ser administradas antes do início do tratamento. Imunizantes compostos de vírus vivos, por exemplo, devem ser evitados em pacientes com câncer.

A enfermeira e sócia da Vacina Clínica de Imunização, Rafaela Sobral, lembra que as vacinas são uma proteção a mais a esses pacientes e por isso é importante atualizar a carteira antes de iniciar o tratamento. Na clínica, por exemplo, os imunizantes mais procurados são a Prevenar 13 e a de HPV, que também previne o câncer de colo do útero.

“A Prevenar 13 é indicada a partir dos dois meses de vida e é muito procurada pelos pacientes idosos. Desde que passamos a oferecer aos pacientes oncológicos, tem aumentado a procura em nossas unidades”, relata. Geralmente é aplicada apenas uma dose da vacina, e caso seja necessário, faz-se um reforço com a Pneumo 23.

Não há, portanto, um imunizante mais importan-

te do que o outro para os pacientes em tratamento de câncer: o essencial é se proteger. A Clínica de Vacina oferece tanto as mais procuradas quanto as vacinas contra Hepatite B, Meningite B, Herpes Zoster, Influenza, entre outras. Uma amostra de que os casos de câncer aumentam os jovens cada vez mais é que a maioria dos pacientes oncológicos da clínica têm entre 30 e 50 anos.

Segundo Rafaela, o ideal é que o paciente receba os imunizantes pelo menos 15 dias antes de iniciar o tratamento de quimioterapia ou radioterapia; assim a vacina terá completado seu ciclo e a proteção estará garantida. Tendo como carro-chefe a vacinação infantil desde o início, a Clínica de Vacina agora está vendo o mercado se ampliar com o crescimento da procura pelos pacientes oncológicos.

“Passamos a oferecer o serviço em julho e desde então uma variedade maior de clientes procura nossos serviços. Um dos diferenciais da Vacina é que nosso trabalho é todo feito com base nas orientações da Sociedade Brasileira de Imunizações, então temos esse respaldo importante para passar ao nosso cliente”, frisa.

A Vacina tem duas unidades, no segundo piso do Midway Mall e na alameda de serviços do Natal Shopping. Ambas funcionam de segunda a sábado das 10h às 20h e aos domingos e feriados das 14h às 20h. Em breve, os natalenses poderão contar com uma terceira unidade em Petrópolis. De acordo com a enfermeira, no futuro o grupo pretende expandir as operações para a Paraíba.

Recomendações Sociedade Brasileira de Imunizações

O câncer é uma doença extremamente heterogênea, portanto, as recomendações para vacinação podem variar de pessoa para pessoa, dependendo do:

- Idade;
- Histórico vacinal;
- Doença e tratamento;
- Nível de imunocomprometimento.

A IDSA preconiza três perguntas fundamentais, as quais, em linhas gerais, resumem e norteiam a abordagem da vacinação para o paciente oncológico:

1. Quem é o responsável pela orientação do paciente? Especialista; Equipe multidisciplinar.
2. Quem deve ser vacinado? Paciente; seus familiares próximos; Equipe multidisciplinar.
3. Quando devemos iniciar a vacinação? IDEAL: antes do período de imunossupressão ou quando houver recuperação da imunidade; dependerá do tipo de doença e da vacina.

Vacinas especialmente recomendadas

Vacinas Influenza
Vacinas Pneumocócicas
Vacinas pneumocócicas conjugadas (VPC10 e VPC13)
Vacina pneumocócica polissacarídica 23-valente (VPP23)1
Vacina HPV

Vacina Haemophilus influenzae b (Hib)
Vacinas meningocócicas conjugadas (MenC ou ACWY)
Vacina Meningocócica B
Vacina Hepatite A
Vacina Hepatite B
Vacinas Covid-19



Vacina Clínica de Imunização

Rafaela Sobral e Lorena Matias,
sócias da Clínica

Natal Shopping – Alameda de Serviços – segunda a sábado das 10h às 20h, domingos e feriados das 14h às 20h.

Midway Mall – Segundo piso – segunda a sábado das 10h às 20h, domingos e feriados das 14h às 20h.



Envelhecimento íntimo com saúde

Médica explica como terapias com bioestimuladores de colágeno e equipamentos de alta tecnologia podem retardar o passar dos anos também na saúde íntima feminina.

“Prazer, cuidado de mulheres”. É com essa descrição que a médica ginecologista e obstetra, Karina Cavalcanti se apresenta. Majestosa no cuidado com a saúde feminina, Dra. Karina é uma mulher promissora aos 34 anos. Ingressou na faculdade aos 18 anos, fez especialização, dividiu o tempo da juventude em mais de 500 partos e ficou conhecida em Natal por sua vocação para partos naturais e humanizados. “Precisamos pensar em políticas públicas para as mulheres desde a infância até a fase adulta, incluindo a gestação e o período da menopausa”.

Dra. Karina Cavalcanti é médica Ginecologista e Obstetra com graduação e residência pela Universidade Federal de Pernambuco – UFPE. Possui título

de especialista em Sexualidade e em Endoscopia Ginecológica (Videolaparoscopia e Histeroscopia) pela FEBRASGO e AMB. Professora de Tocoginecologia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) é referência em hormonioterapia feminina e ginecologia regenerativa e estética.

Nesta reportagem especial para a Revista Viver Bem, Karina Cavalcanti nos conta os desafios da maternidade, da vida a dois e conciliar tudo isso com a realidade de uma mulher que trabalha, estuda e tem muitos planos para o futuro. “Quero que toda mulher saiba que ela pode e deve sentir prazer”, afirma categoricamente.

Ela tem 1,60 metros e parece ser desenhada no pincel. “Só se for o pincel que mostre a realidade”, decreta. Casada com o médico anestesiológico Dr. André Rodrigues



desde 2015, eles tem o primogênito Antônio (6 Anos) e a pequena Clarice (de 3 anos) que aparecem sempre em suas palavras e olhar em tom emocionado quando a médica fala em família. Nascida na cidade de Recife em Pernambuco, Karina descobriu cedo seu talento para o cuidado com as pessoas. “Brincava com as bonecas de médica e sempre tive verdadeira devoção em relação a saúde e o corpo da mulher, suas mudanças corporais de acordo com a fase da vida e dos processos de envelhecimento. Todo esse universo me encantou e me faz por ele viver. Todos os dias e por todos eles”, comenta.

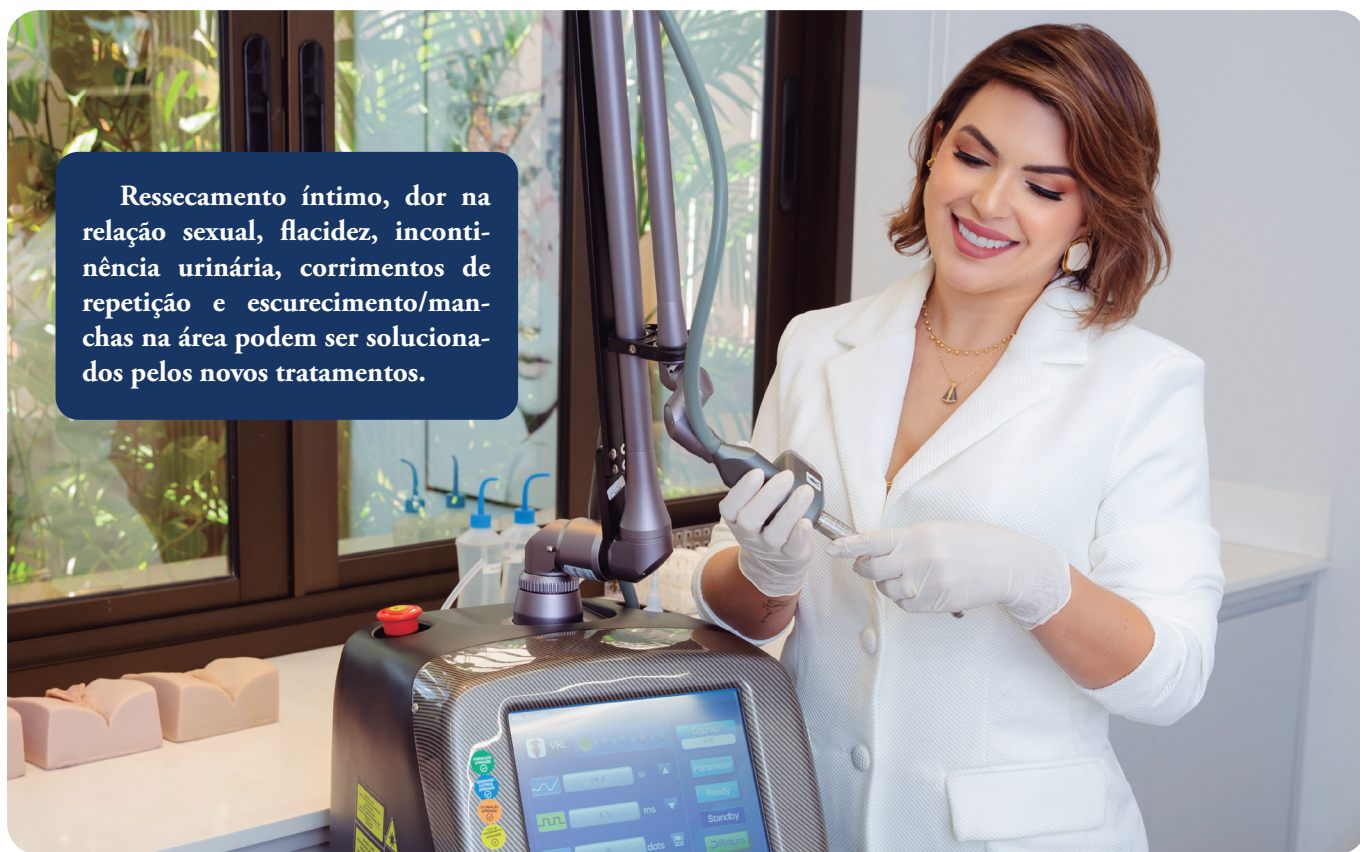
Ainda na fase de criança, aos 4 anos, Karina perdeu a mãe por câncer de mama e aprendeu que os desafios da vida estavam apenas começando. Na época da faculdade, seu alicerce familiar tinha base no seu pai, avós e tios e mais recentemente, em 2021, passou por uma cirurgia para reduzir seu risco de câncer de mama, situação encarada por ela com a grandeza de uma mulher forte e destemida.

Nas redes sociais, Karina acumula mais de 50 mil seguidores divulgando momentos de palestras, aulas e cursos que faz no mundo todo. Ela descreve o seu dia a dia no consultório onde

recebe pacientes que buscam tratamentos baseados em suplementação, medicamentos, cirurgias, harmonização íntima, sexualidade clínica e ainda reposição hormonal. “Atendo desde adolescentes a mulheres adultas que buscam melhorias físicas, emocionais e sexuais. Precisamos falar e pensar sobre isso. Hoje são elas, amanhã seremos nós. O tabu que envolve a sexualidade feminina precisa ser pauta de todos”, comenta.

Na sua Clínica Feminis, Karina destaca os detalhes do atendimento presencial e também online com pacientes de várias partes do Brasil e de

Ressecamento íntimo, dor na relação sexual, flacidez, incontinência urinária, corrimentos de repetição e escurecimento/manchas na área podem ser solucionados pelos novos tratamentos.



outros países. “Aqui na Feminis temos um time de especialistas em saúde da mulher, em constante atualização. Dispomos dos mais modernos tratamentos. Com ética e transparência, compromisso com as nossas pacientes, qualidade nos procedimentos, respeito e valorização do ser humano, que são nosso valores, atendemos as mais diversas questões desde obstetrícia geral até cirurgias ginecológicas avançadas, tratamentos especializados com tecnologias e reposição hormonal”, frisa. Questionada sobre os tratamentos, a médica explica seu novo foco na estética íntima e cirurgias como ninfoplastia e labioplastia vulvar; rejuvenescimento e clareamento da região pubiana, além de videolaparoscopia e histeroscopia que já desenvolve há anos, devolvendo a qualidade de vida às mulheres.

Dra. Karina também fala sobre reposição hormonal para mulheres com idade acima dos 40 anos ou naquelas com menopausa precoce. “Os benefi-

cios são imensuráveis para o corpo da mulher como a melhoria do sono, o aumento da libido, a diminuição dos calores da menopausa, o retardo do envelhecimento da pele, do coração, dos ossos e a redução do estresse”, destaca a médica. Ela conta um caso clínico em que a paciente teve melhoria rápida dos sintomas da menopausa: “um período de muito sofrimento para algumas mulheres onde o tratamento é fundamental para a qualidade de vida. Em poucos dias de tratamento já vemos melhora de 80% dos sintomas e que também age na prevenção de doenças do envelhecimento, como a osteoporose e doenças cardiovasculares”, relata.

O Brasil e o mundo seguem com altos índices de infertilidade - cerca de 17,5% da população adulta mundial - ocasionada também pelo estilo de vida. “Questões como a endometriose, distúrbios hormonais e doenças inflamatórias afetam a vida das mulheres

de maneira assustadora. Por isso a nossa preocupação em fazer mais pelas mulheres”, frisa.

Sobre os novos tratamentos íntimos com tecnologias e bioestimuladores injetáveis, ela comenta que ser especialista em sexualidade faz toda diferença na abordagem (a médica é habilitada na técnica reconhecida internacionalmente “melhor rejuvenescimento íntimo” - AWMC MONACO/2023). A técnica consiste em melhora da flacidez da pele com bioestimuladores injetados devolvendo uma aparência mais harmônica à vulva, sem precisar de cirurgias ou repouso.

“Muitas mulheres tem queixas que são exacerbadas por outros desconfortos íntimos ou psicológicos, nunca é só estético. Por ser uma área diretamente relacionada à sexualidade, abordar sobre este tema para entender melhor o que incomoda faz toda diferença na segurança do tratamento e ver além do que se vê”, afirma.

“Ser sexóloga clínica além de ginecologista faz enxergar melhor as queixas íntimas, nunca é só sobre a estética”

Além desta técnica, outras mais novas com os mesmos bioestimuladores que usamos em outras áreas, podem ser injetados dentro do canal vaginal devolvendo elasticidade e lubrificação, com significativa melhora da sensação na penetração.

“Um diagnóstico como o vaginismo por exemplo tem como opção terapêutica para alívio imediato a aplicação de toxina botulínica no músculo bulboesponjoso, além de precisar realizar o tratamento a longo prazo que consiste em terapia cognitiva/sexual e fisioterapia pélvica. Todo esse planejamento terapêutico e acompanhamento é realizado pelo sexólogo clínico”.

Sobre as tecnologias disponíveis para uso, ela explica sobre as várias disponíveis que já são realizadas na região íntima: radiofrequência, laser fracionado, ultrassom microfocado, campo eletromagnético. O diferencial do laser de gás carbônico (CO2) é conseguir modular seus diversos parâmetros e potências para os mais variados tratamentos no modo fracionado, e ainda conseguir realizar também as mais variadas cirurgias com a ponteira de corte.

“Hoje prefiro sempre unir em protocolos individualizados a máquina e o bioestimulador injetável, potencializando resultados a gerando ainda mais satisfação da paciente. É uma área nova e desafiadora, mas muito empolgante para quem faz o que ama e nunca deixa de se atualizar”, fala a médica.



DRA. KARINA CAVALCANTI

CRM 8810 | RQEs 2612, 3775 e 5746.

Médica Ginecologista e Obstetra pela UFPE.

Título de especialista em Sexualidade e em Endoscopia Ginecológica (Videolaparoscopia e Histeroscopia) pela FEBRASGO e AMB.

Professora de Tocoginecologia da UFRN.

Referência em hormonioterapia feminina e ginecologia regenerativa e estética.

Clínica Feminis

Endereço Av Rodrigues Alves, 800, sala 505 (Edf Tyrol Business Center)

Telefone/Whatsapp (84)99139-0550

@drakarinacavalcanti

Quimioterapia é a solução para certos tipos de câncer em cães e gatos

Oncopety surge em Natal para fornecer de maneira adequada e segura os medicamentos diretamente aos veterinários

Texto - **Louise Aguiar**

A doença costuma surgir em animais idosos, a partir dos seis anos de idade. Embora mais raro, também pode aparecer nos mais jovens de maneira agressiva. Os sintomas variam muito de acordo com o tipo de tumor, mas ao se observar linfonodos externos aumentados, febre, falta de apetite, vômitos ou diarreia, lesões de pele que não cicatrizam, é bom procurar um veterinário e fazer um check-up.

Além do câncer de mama e linfoma, a Oncologista Veterinária Dra. Charlene Brito lembra do sarcoma, melanoma e carcinoma, este último muito comum em animais de pele clara que tiveram muita exposição ao sol.

“Existem também aqueles tumores no baço, fígado, que geralmente são retirados com cirurgia. Mas há outras doenças que podem ser tratadas com quimioterapia”, registra. De olho nessa tendência, ela se especializou em Oncologia Veterinária na Universidade Anhembi/Morumbi e desde então já tratou muitos animais com a terapia.

Agora ela, junto com outros sócios, abriram em Natal a Oncopety, especializada em fornecer diretamente aos médicos os medicamentos voltados à quimioterapia dos bichinhos. “O perfil do cliente mudou muito. O formato das famílias mudou, então observamos hoje os pets assumirem o lugar de crianças em muitas famílias. Então quando um tutor descobre que seu animal está com câncer, ele vem disposto a fazer tudo que puder para salvá-lo”, destaca.

A médica explica que existem 3 modalidades de quimioterapia: a neoadjuvante, quando buscamos uma redução no tamanho do tumor antes de realizar qualquer procedimento cirúrgico; a adjuvante,



utilizada após a cirurgia, com intenção de ampliar as margens de recidiva e de metástases; e ainda a quimioterapia metronômica.

O maior objetivo é garantir qualidade de vida por mais tempo. Na visão da Dra. Charlene, cada animal precisa de tratamento especializado. “Sempre digo aos tutores

que não trato o câncer do cachorro deles, e sim trato o cachorro com câncer. Porque todas as particularidades do animal precisam ser levadas em conta, como outras doenças, predisposições e comorbidades”, emenda.

Já há estudos que apontam algumas causas para o desenvolvimento de câncer em gatos e cachorros. Segundo a veterinária, pesquisas apontaram, por exemplo, uma incidência significativa de pets com linfoma em casas de pessoas fumantes, devido à aspiração da fumaça repleta de nicotina, alcatrão e monóxido de carbono. A obesidade é outro fator que pode contribuir para o aparecimento de tumores malignos nos bichos.

As medicações usadas na quimioterapia dos animais são basicamente as mesmas usadas em humanos, e por isso requerem um armazenamento, acondiciona-

mento e manipulação cuidadosos e específicos. “A Oncopety veio de forma pioneira para garantir a biossegurança desses medicamentos. Não é um remédio que possamos abrir o frasco e comercializar pequenas doses separadamente. Temos um farmacêutico que irá preparar a medicação e entregar ao médico veterinário de acordo com a prescrição e com as normas vigentes”, detalha.

O público-alvo da Oncopety é exatamente o médico veterinário que está em busca do tratamento para o cachorro ou gato. A quimio pode ser feita por meio de injeções intratumorais – aplicadas diretamente no tumor, intravenosa, subcutâneas ou por cápsulas.

A quimio pode ser feita por meio de injeções intratumorais – aplicadas diretamente no tumor, intravenosa, subcutâneas ou por cápsulas para administração oral.



Raças de cachorros com maior incidência de câncer

SRD (sem raça definida), Beagle, Bulldog Francês, Dobermann, Rottweiler, Golden Retriever e Boxer.

Tipos de câncer mais comum: câncer de mama e linfoma

Particularidade dos gatos – vírus da leucemia felina, que circula nas ruas e determina uma sobrevida de no máximo 3 anos aos felinos

Oncopety

(84) 98114 1392

@oncopety



Inteligência Emocional

Ana Caroline

Psicóloga educacional
do Salesiano São José
(CRP 17/5124)

Uma Educação que vai além dos livros para formar cidadãos emocionalmente Inteligentes

Em um mundo em constante mudança, a educação não se trata apenas de preparar os alunos com conhecimento acadêmico, mas também de equipá-los com as habilidades emocionais necessárias para navegar pelas complexidades da vida. No Colégio Salesiano, essa filosofia é levada a sério, onde a Inteligência Emocional não é apenas uma teoria, mas uma parte essencial da formação dos alunos.

Conversamos com a psicóloga educacional do Salesiano São José Ana Carolina que explica mais sobre a importância da inteligência emocional para os estudantes, as ferramentas utilizadas pela Escola e o papel dos pais e professores para o sucesso deste trabalho.

Qual é a relação entre o desenvolvimento da inteligência emocional e o desempenho acadêmico dos alunos?

Emoção e aprendizagem caminham juntas na trajetória escolar dos alunos. Logo, são mutuamente dependentes. Por esse motivo, o Salesiano conta com o Serviço de Acompanhamento Psicopedagógico (SAP) com uma equipe que abarca tanto a psicologia quanto a psicopedagogia com o objetivo de auxiliar os alunos no percurso escolar com orientações especializadas no desenvolvimento de competências sócio emocionais e acompanhamento diante das adversidades do processo de ensino e aprendizagem, sejam devido às dificuldades pessoais de rendimento ou emocionais, adaptação escolar, sejam às Necessidades Educacionais Especiais (NEE), além de orientar e construir junto à equipe pedagógica.

Quais estratégias ou abordagens são usadas no Salesiano para promoverem o desenvolvimento da Inteligência Emocional entre os alunos?

A escola conta com atividades em que as vivências são estratégias metodológicas geradoras de vínculos, por exemplo, os encontros orientados pela Pastoral e as rodas de conversa temáticas promovidas em sala de aula. Também destacamos a abordagem da solução de conflitos mediada pelo diálogo e a busca de tomada de consciência pelos estudantes e suas famílias.

Do ponto de vista pedagógico, nosso currículo oferece como componente curricular o Projeto de Vida do 4.º ano do Ensino Fundamental à 3.ª série do Ensino Médio, utilizando como referência bibliográfica o material do LIV (Laboratório de Inteligência de Vida).

No que tange ao atendimento realizado pelo SAP, especificamen-

te, conta com: orientação e acompanhamento psicológico, pedagógico, psicopedagógico no contexto escolar em busca de alcançar os pilares da Inteligência Emocional; desenvolvimento de ações e orientações sobre hábitos e rotina de estudos; acompanhamento do rendimento acadêmico dos alunos; encaminhamento para profissionais extra escolares; atendimentos Educacionais Especializados aos alunos com NEE; auxílio nas suas adaptações pedagógicas; auxílio no processo de amadurecimento da escolha profissional; assistência emocional para o desenvolvimento de competências socioemocionais e enfrentamento de temas pertinentes ao campo escolar, nos âmbitos coletivos e individuais, com atendimentos individuais em formato de plantão psicológico e rodas de conversa temáticas com as turmas ou grupos de alunos.

Como a Escola identifica e avalia as necessidades emocionais dos alunos?

Com o avanço da tecnologia, as relações se têm alterado a cada dia e todos os sujeitos foram atingidos, em maior ou menor grau, principalmente depois do contexto pandêmico. Tal contexto resultou num aumento significativo de ansiedade. Assim, a Escola identificou necessidades emocionais mais latentes nos alunos, nas famílias e nos profissionais. Desde então, o universo dos jogos digitais tem sido um propulsor nas demandas que impactam as relações sociais,

na dependência tecnológica e consequentemente na Inteligência Emocional.

Quais programas ou atividades específicas são implementados para ensinar habilidades de Inteligência Emocional aos alunos?

Além dos atendimentos, orientações e acompanhamentos psicológico, pedagógico ou psicopedagógico no contexto escolar, ações e orientações sobre hábitos e rotina de estudos, atendimentos Educacionais Especializados, rodas de conversa temáticas com as turmas ou grupos de aluno realizados pelo SAP, a Escola conta com as aulas de Projeto de Vida a partir do Ensino Fundamental I e LIV para os alunos do Ensino Médio e momentos coletivos realizados pela Pastoral na Vivenda Dom Bosco.

Como os pais são envolvidos no processo de desenvolvimento da Inteligência Emocional de seus filhos na escola?

Além de terem momentos de atendimentos individuais, os responsáveis também fazem a ponte dos profissionais da escola com os profissionais que acompanham os alunos de forma extraescolar, recebem devolutiva e também se comunicam diariamente com os demais setores da escola.

Acontecem também momentos de vivências em família orientados tanto pela Pastoral quanto pelas coordenações pedagógicas, além

dos eventos nos quais são convidados para prestigiar seus filhos.

Como a Escola mede o progresso e os resultados em relação ao desenvolvimento da Inteligência Emocional?

Além de observados qualitativamente no dia a dia dos alunos, podem ser constatados também no registro quantitativo dos alunos acompanhados pelo SAP, ou seja, levantamento de dados, ano após ano. Logo, é possível sabermos quantos alunos evoluíram no quesito ganhos das habilidades emocionais.

Quais os benefícios, a longo prazo, para os alunos que adquirem habilidades sólidas de Inteligência Emocional durante sua educação na escola?

Uma vez adquiridas as habilidades de inteligência emocional, os estudantes passarão a identificar, gerenciar e lidar, de forma mais consciente com as próprias emoções (inteligência intrapessoal) e com as emoções dos outros (inteligência interpessoal). Melhorarão também na questão da autoconsciência, da autorregulação, da automotivação e nas habilidades sociais.

Serviço

Salesiano São José - Ribeira
Salesiano Dom Bosco - Nova Parnamirim
salesianorn.com.br



Muito mais que um

sorriso

No mundo da estética facial, um elemento muitas vezes subestimado tem conquistado cada vez mais destaque: o sorriso. Ele não é apenas um indicador de felicidade, mas desempenha um papel fundamental na aparência geral do rosto.

Com os avanços da odontologia estética, é possível realizar diversos tratamentos para melhorar a harmonia e a beleza do rosto, desde o alinhamento dos dentes até as reabilitações orais sobre dentes ou implantes. “Consultar um profissional especializado é fundamental para obter os resultados desejados e alcançar uma aparência facial melhor e um belo sorriso. Na maioria das vezes, este tipo de tratamento proporciona uma transformação na vida das pessoas”, orienta o implantodontista é sócio da clínica Oral Estética, Dr. Alexandre Dias.

Tratamentos para o sorriso

Um dos aspectos mais importantes da estética facial é o alinhamento dos dentes. Dentes tortos ou desalinhados podem afetar negativamente a aparência do sorriso. Nesses casos, os tratamentos orto-



dônticos, com o uso de aparelhos dentários ou alinhadores invisíveis, são frequentemente recomendados para corrigir o problema. A cor dos dentes também é essencial para uma aparência estética. O clareamento dental é um procedimento comum para remover manchas e deixar os dentes mais brancos.

Além dos dentes, a estrutura labial também é importante para valorizar o sorriso. Lábios cheios e bem definidos são considerados atrativos e podem realçar a beleza do sorriso. Para aqueles que desejam melhorar a aparência dos lábios, existem procedimentos como preenchimento labial, que aumenta o volume e define os contornos labiais.

“Nos casos de pacientes inválidos orais ou com grandes perdas dentárias é notório o comprome-

timento das estruturas periorais e facial, por isso ressalto que antes de realizar procedimentos estéticos na face é imprescindível uma avaliação minuciosa da cavidade oral para alcançar resultados estéticos promissores, conforme a imagem”, explica dr. Alexandre Dias.

É importante ressaltar que a estética facial deve ser abordada de forma individualizada, levando em consideração as características únicas de cada pessoa. No entanto, o tratamento integrado multidisciplinar permite um melhor diagnóstico, planejamento e execução, levando em consideração também as necessidades e desejos do paciente.

Clínica Oral Estética

@oralestetica
(84) 3606 3000



Clínica Nuclear de Natal
3198.1010

1101

Medicina Nuclear

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

EXAMES REALIZADOS PELA CLÍNICA

- Cintilografia de Perfusão Miocárdica - Repouso
- Cintilografia de Perfusão Miocárdica - Estresse Físico ou Farmacológico
- Cintilografia do Miocárdio para Diagnóstico de Amiloidose, associado a Cintilografia Óssea
- Cintilografia Renal com DTPA (Renograma)
- Cintilografia Renal com DMSA
- Cintilografia da Tireóide com Tecnécio
- Cintilografia Óssea
- Cintilografia com Somatostatina para Tumores Neuroendócrinos
- Cintilografia Hepática
- Cintilografia de Glândulas Salivares
- Cintilografia Gastro-Esofágica por Líquidos ou Sólidos
- Cintilografia Abdominal (Sangramento Digestivo)
- Cintilografia para Esvaziamento Gástrico com Líquidos ou Sólidos
- Cintilografia Radioisotópica para Refluxo Vésico-Ureteral
- Cintilografia para Diagnóstico da Doença de Parkinson (Trodat)
- Cintilografia da Perfusão Cerebral (Spect)
- Dacriocintilografia
- Linfocintilografia Radioisotópica
- Linfonodo Sentinela
- Pesquisa de Divertículo de Meckel



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



O papel da nutrição no tratamento oncológico

A nutrição oncológica tem papel de grande magnitude, antes, durante e depois do tratamento do câncer, já que manter uma alimentação balanceada é decisivo para o bom andamento do tratamento e na qualidade de vida do paciente oncológico.

É importante que os pacientes com câncer, desde o diagnóstico, recebam uma dieta equilibrada que forneça energia suficiente, proteína, vitaminas e minerais, para promover o adequado status nutricional, imperioso para o sucesso do tratamento.

De acordo com a nutricionista com especialização em oncologia nutricional e clínica integrativa e formação em câncer de mama, Maria Amélia Chaves de Vasconcelos, é importante ficar atento ao risco de desnutrição que um paciente oncológico pode apresentar.

Precisamos manter aquele paciente bem nutrido, com hábitos saudáveis, incentivar a prática de exercícios físicos, e desconfiar de

qualquer redução na ingestão calórica prescrita. Ela afirma: “para saber as necessidades energéticas dos meus pacientes, utilizo de uma ferramenta que é considerada padrão ouro na literatura que é a Calorimetria indireta, além da Bioimpedância para avaliar a efetiva composição deles para acompanhar de perto a massa magra, cuja manutenção reduz bastante os efeitos adversos do tratamento”.

“De fato, o que precisamos é dar um diagnóstico nutricional, tão logo seja descoberta a doença, manter o paciente com performance nutricional para que ele possa atravessar o tratamento com menos efeitos adversos, cuidar do intestino, turbinar o sistema imune, proteger a massa magra para evitar a síndrome da caquexia do câncer, manejar os efeitos colaterais do tratamento e depois, acompanhar esse paciente com hábitos e estilo de vida saudáveis para minimizar os riscos de recorrência da doença”, finaliza Maria Amélia.

MARIA AMÉLIA CHAVES DE VASCONCELOS

Nutricionista - CRN6 - 42556

Especialização em Nutrição Clínica, Esportiva e Exames Laboratoriais (Ipgs-RS)

Especialização em Oncologia Nutricional e Clínica Integrativa (Fapes-SP)

Formação em Câncer De Mama (Instituto Alice Pinho)

Práticas multiprofissionais em oncologia (Liga do Câncer)

Serviço

@mamelia.onconutri

Atendimento online e presencial

DNA CENTER

Major Laurentino de Moraes, 1220, tirol

(84)996126232 ou (84) 981185552

(84) 4007-2595

DENTISTA é no SEST SENAT

O seu sorriso
em boas mãos.



PREÇOS QUE CABEM NO SEU BOLSO.

- Restauração
- Aplicação de flúor
- Remoção de tártaro
- Limpeza
- Extração dentária
- Canal
- Ortodontia (aparelho)
- Cirurgias orais simples
- Raio-X odontológico
- Clareamento
- Odontopediatria



Agende a sua consulta:

📍 Av. Pref. Omar O'Grady, 8695,
Pitimbú, Natal/RN

📞 (61) 2017 0073



Acesse o
nosso site.



Zumbido

Descubra os sinais, causas e soluções

A sensação incômoda e constante do zumbido nos ouvidos afeta milhões de pessoas em todo o mundo, e no Brasil, essa realidade não é diferente. Com a estimativa da Organização Mundial da Saúde apontando que entre 10% a 15% da população global enfrenta algum grau desse fenômeno, é importante destacar que as condições locais, como exposição ao ruído, estado de saúde e acesso a cuidados médicos, podem influenciar a prevalência do zumbido em nosso país.

Dra. Iamma Radace é médica otorrinolaringologista com especialização no tratamento do zumbido e nesta entrevista ela fala sobre as complexidades do zumbido no contexto brasileiro, abordando

suas causas, tratamentos e perspectivas para aqueles que vivem com esse desafio auditivo.

VB: Muitas pessoas sofrem com o zumbido, mas não sabem identificar. O que é exatamente o zumbido e como ele se apresenta?

O termo "zumbido" refere-se a um som persistente ou contínuo que é percebido nos ouvidos ou na cabeça, mesmo na ausência de uma fonte sonora externa. O zumbido é muitas vezes descrito como um som semelhante a um grilo, sopro, assobio, chiado, apito ou outros ruídos semelhantes. Esses sons podem variar em intensidade e frequência e podem ser percebidos de forma intermitente ou constante.

É importante ressaltar que o zumbido nos ouvidos não é uma

doença em si, mas sim um sintoma de um problema subjacente. Pode ser um sintoma persistente e incômodo para muitas pessoas, pode afetar drasticamente a sua qualidade de vida. É importante consultar um médico otorrinolaringologista para buscar a causa e o tratamento adequado.

VB: Como saber se o zumbido está associado a perda auditiva?

Deve-se considerar os seguintes passos:

Exame físico e história clínica: é de grande relevância que o profissional de saúde leve em consideração o histórico médico do paciente, história e detalhes desse zumbido, rotina diária, alimentar, de sono - e tudo isso da forma mais



individualizada possível- e realizar um exame físico para procurar possíveis causas nítidas do zumbido. A anamnese e avaliação clínica e física, além da história do paciente são essenciais para o diagnóstico, tratamento, e sensação de remissão do zumbido pelo paciente.

Avaliação auditiva do paciente: durante um exame de audiometria, você usará fones de ouvido e responderá a sinais sonoros emitidos em diferentes frequências e intensidades. Isso ajudará o profissional de saúde a identificar qualquer perda e/ou lesão auditiva que você possa ter.

Avaliação do tipo de perda auditiva: se você for diagnosticado com perda auditiva, o profissional determinará o tipo e o grau da perda

auditiva. Existem diferentes tipos, como perda auditiva condutiva (causada por problemas no ouvido médio) e perda auditiva sensorio-neural (causada por danos no ouvido interno). O tipo de perda auditiva pode afetar como o zumbido é tratado, caso o zumbido venha exclusivamente desta.

Hoje sabemos que o zumbido é um sintoma heterogêneo, e que existem vários fatores além de questões auditivas, como deficiências nutricionais, doenças metabólicas, e até lesões musculares e de origem dentária e articular. Por isso hoje, a investigação do zumbido é tão extensa e multidisciplinar, necessitando de vários profissionais da saúde para um resultado efetivo e melhora da qualidade de vida do paciente.

VB: Qual o tratamento para o zumbido?

Não se fala de cura quando falamos em zumbido, e sim de remissão.

A percepção do zumbido e o impacto negativo que o ele tem na vida e na rotina do paciente são levados muito mais em consideração.

Existem várias abordagens que podem ajudar a gerenciar e reduzir o desconforto associado ao zumbido. Algumas opções de tratamento: Tratamento da causa subjacente, Aparelhos auditivos, Terapias de som, Terapia cognitivo comportamental (TCC), Suplementos e abordagens alternativas, entre outros.

Mas o mais importante é que este tratamento seja individualizado, e o paciente bem orientado sobre a necessidade da sua participação no tratamento.

Algumas pessoas podem experimentar uma redução significativa nos sintomas, enquanto outras podem encontrar apenas um alívio parcial. O acompanhamento com um profissional de saúde especializado em zumbido é fundamental para determinar a melhor abordagem de tratamento.

O Zumbido pode ter remissão sim, e por vezes completa.

Dra. Iamma Radace

@draiammaradace
(84) 99429-0440

www.draiammaradace.com.br

TBC: Tirol Business Center, sala 1013
Endereço: Av. Rodrigues Alves, 800
Sala 605 - Tirol, Natal - RN, 59020-200

Sinmed RN inova conexão de médicos e pacientes

Conheça as novidades que o seu sindicato oferece

O Sindicato dos Médicos do Rio Grande do Norte (Sinmed RN) é uma entidade que atua em defesa da categoria médica. Autônoma e sem fins lucrativos, é um sindicato moderno e atuante que oferta um leque de benefícios em diversas áreas para os seus filiados.

Neste segundo semestre de 2023, o Sinmed RN chega com muitas novidades para os médicos e também para quem busca atendimento. A plataforma MED RN chega para dar visibilidade aos médicos e inovar a forma que médicos e pacientes se conectam. Com ela, os pacientes podem procurar seu médico de forma simplificada e ter acesso a informações sobre sua especialidade, formação acadêmica e experiência profissional, facilitando

a busca dos pacientes que podem encontrar o médico mais adequado para suas necessidades de forma rápida e prática, além de otimizar as buscas pelo nome do médico no Google, dando mais visibilidade ao profissional.

A plataforma MED RN também oferece a possibilidade de agendamento de consultas online. Com apenas alguns cliques, é possível agendar uma consulta com o médico escolhido. O serviço entrará para a cartela de benefícios do Sinmed RN e será oferecido gratuitamente para os médicos sindicalizados. Para conhecer melhor a plataforma acesse: www.medrn.com.br

Outra novidade é a chegada da CoopBrasil, uma Cooperativa de Trabalho Médico Autônomo e So-

cial criada pelo Sinmed RN e tem como objetivo beneficiar a categoria médica, garantindo remuneração justa e serviços de excelência para a população.

A CoopBrasil vai oferecer oportunidade de trabalho e renda com infraestrutura necessária para realização de consultas e procedimentos, prestação de serviços direta ou por parceria público e privada para seus pacientes e cooperados, possibilidade de convênios nacionais e internacionais com organizações governamentais e não governamentais, prestação de serviços administrativos e de gestão e muito mais. Para conhecer mais o seu sindicato e todas as novidades, acesse www.sinmedrn.org.br

Instagram: [@sinmed.rn](https://www.instagram.com/sinmed.rn)
Fone: (84) 3222-0028

NÓS SOMOS O FUTURO

SINMED **MED RN** **COOP**
Sindicato dos Médicos do Rio Grande do Norte BRASIL

inovação tecnologia oportunidade



SEJA ASSOCIADO
aponte a
câmera do
seu celular





COLÉGIO SALESIANO. O SEU MUNDO EM EVOLUÇÃO.

MATRÍCULAS ABERTAS



SALESIANORN.COM.BR

Unidade Dom Bosco

(84) 3608-1694

Unidade São José

(84) 3211-4220



Onda de calor pode agravar sintomas do olho seco

Cuidados com lubrificação dos olhos devem ser redobrados

A onda de calor que assola alguns estados brasileiros exige cuidados redobrados com a saúde em geral. Hidratação, alimentação leve e não se expor ao sol são alguns deles. Mas o que poucas pessoas sabem é que os olhos também precisam de atenção.

Segundo a Dra. Maria Beatriz Guerios, oftalmologista geral e especialista em glaucoma, o calor excessivo, juntamente com a falta de umidade no ar, são os principais fatores que contribuem para a piora dos sintomas da síndrome do olho seco. Mesmo as pessoas que não têm esta condição, podem apresentar secura

nos olhos, irritação e vermelhidão”.

“Nas grandes cidades, o calor e o ar seco alteram a dispersão da poluição. As partículas ficam suspensas no ar e isto pode causar irritação na superfície ocular. O ar seco também afeta a lubrificação dos olhos, porque as lágrimas evaporam mais rápido”, explica a oftalmologista.

O filme lacrimal, popularmente chamado de lágrimas, é produzido pelas glândulas sebáceas das pálpebras. As principais funções são manter a superfície ocular lubrificada, nutrida e proteger os olhos das partículas de poluição ou ainda de micro-organismos.



Além da secura ocular

A secura ocular é o principal sintoma da síndrome do olho seco. Por outro lado, há outras manifestações que podem ocorrer.

“A pessoa pode sentir bastante ardência, irritação, vermelhidão e coceira. Dependendo do caso, também podem surgir cansaço visual, lacrimejamento e sensibilidade à luz”, complementa Dra. Maria Beatriz.

Dicas para aliviar os sintomas de olho seco

Existem algumas medidas que podem ajudar a amenizar os sintomas do olho seco nestes dias mais quentes e com baixa umidade relativa no ar. Veja abaixo.

- Use umidificadores de ambiente
- Faça compressas frias nos olhos com água filtrada
- Peça ao oftalmologista uma prescrição de colírios de lágrimas artificiais e lubrificantes
- Evite ambientes com ar-condicionado (quente ou frio)
- Os ventiladores também ressecam o ambiente e, portanto, afetam a superfície ocular
- Opte por não caminhar nas ruas, principalmente nos horários em que há mais carros circulando e quando a umidade do ar estiver baixa

Será que tenho olho seco?

Apesar da secura ocular ser um sintoma comum em dias mais secos e quentes, pode ser também uma das primeiras manifestações da síndrome do olho seco. O principal indicativo da doença é a presença crônica dos sintomas. Nestes casos, o ideal é procurar um oftalmologista.

Glaucoma e Olho Seco

Infelizmente, cerca de 60% dos pacientes com diagnóstico de glaucoma desenvolvem a síndrome do olho seco. A razão é que os colírios usados para controlar a pressão intraocular possuem conservantes que alteram o filme lacrimal.

“Quem tem glaucoma e já possui diagnóstico de olho seco precisa ter mais atenção à lubrificação ocular, seguindo as recomendações, principalmente no que se refere a manter o ambiente umidificado e usar colírios lubrificantes prescritos pelo oftalmologista”, finaliza a especialista.



**Dra. Maria Beatriz
Guerios**

Oftalmologista geral e
especialista em glaucoma

Enjoo na hora da comida não é birra da criança; entenda o problema



A fonoaudióloga especializada em seletividade alimentar explica a ânsia de vômito no período da introdução alimentar

Resistência aos alimentos e comportamento de ânsia de vômito é mais comum e sério do que você pode imaginar. Encarar tal comportamento dos pequenos como "birra" ou frescura pode ser completamente inadequado por parte dos pais e responsáveis. De acordo com Carla Deliberato, fonoaudióloga especializada em seletividade e recusa alimentar, a diversidade alimentar da criança pode ser completamente comprometida, se tal momento for negligenciado.

Quando a família observa que a criança tem náuseas, ânsia de vômito durante as refeições, a primeira coisa é pensar que sua saúde não vai bem. Carla explica que a criança pode estar tendo problemas orgânicos, como gastrite, refluxo gastroesofágico, outras doenças gastrointestinais, casos médicos mais graves, ou com uma recusa e/ou seletividade alimentar.

Nesse último caso, o alimento que causa a ânsia provavelmente possui uma textura a qual o pequeno não está lidando bem. "Por exemplo,



a criança vai comer arroz e sente náusea. provavelmente a textura do grão espalhado pela boca causa essa sensação nela. Quando a criança tem isso de maneira muito recorrente, tem que investigar, podem ser questões médicas ou questões relacionadas à sensibilidade oral".

Outra coisa são crianças que não conseguem processar o alimento na boca. "Vamos imaginar um alimento mais difícil, alimentos fibrosos como carnes, muito duros como torrada, às vezes ela não mastiga de maneira adequada,

ela vai tentar engolir e não consegue porque não fez a preparação adequada. Ela sente um desconforto e pode ter uma reação de ânsia de vômito", diz Carla.

Insistir para a criança comer o alimento não é indicado. Ela pode associá-lo a uma coisa negativa e impulsionar ainda mais o sentimento de rejeição. "A família tem que perceber o alimento, qual a textura, que situação que é para a investigação do problema ser a melhor possível", diz a profissional.

Para ajudar ainda mais no processo de introdução alimentar, e evitar náuseas, Carla separa três dicas:

- 1 Procure oferecer alimentos com características comuns e inicie com aqueles que a criança goste e aceite com facilidade antes de oferecer outras opções;
- 2 Comece a introduzir um alimento novo em pequenos pedaços para que a criança se acostume aos poucos;
- 3 Se o alimento for aceito, procure colocá-lo com frequência no cardápio.



Carla Deliberato

Fonoaudióloga especializada em seletividade alimentar

Uma Maratona muda uma Vida

Alguém já parou para pensar sobre o que fica na gente quando uma maratona se vai? Eu tenho essa prática por hábito, gosto sempre de pausar e refletir sobre o que assimilei dos acontecimentos da vida, os processos e sobre o que me falta ter pela frente ainda. Pois bem, se tem uma verdade é que a gente nunca volta igual de uma viagem. Outra verdade é que a gente também nunca volta igual após correr uma maratona. Avalie como se volta após uma viagem para correr uma maratona.

Mas Breno, lá vem tu de novo romantizar corrida? Sim e não. Óbvio que foram inúmeros percalços, os do ciclo de treinos e os da véspera da prova. Mas eu prefiro olhar o copo cheio. Correr uma maratona é uma dádiva e a gente não tem o direito de reclamar, só agradecer. Eu saio desse processo melhor não só como um atleta amador, saio um ser humano melhor. Quem me conhecia antes sabe o quanto eu me apegava aos obstáculos como muleta para justificar as falhas. Tanto nas corridas, quando na vida. Hoje não. Por que ser assim se posso olhar a solução?

Como sempre digo, uma maratona muda uma vida. Correr uma maratona é um privilégio de uma pequena parte da humanidade ainda, infelizmente. A minha primeira me fez perceber que posso fazer coisas difíceis. A segunda, me fez ver que posso me desafiar e me vencer. Essa agora, a de Buenos Aires no último dia 24 de setembro, me fez ver que eu posso fazer tudo sorrindo e sendo feliz, mesmo debaixo de um tornado.

Eu era o famoso “reclamão”. Me queixava dos treinos longos demais, no sol, do cansaço, do esforço, das dores, etc. Essa minha última maratona me ensinou a curtir cada pequena vitória. Sim, porque você pode olhar para o obstáculo como uma barreira ou como uma oportunidade. É tudo uma questão de mentaliza-

ção e isso muda o olhar sobre o processo, muda o olhar sobre você mesmo.

Para mim essa é a grande lição que extraio das minhas experiências nas maratonas. Hoje olho para trás e vejo que elas foram me construindo aos poucos, ou me REconstruindo, como queiram. Não existe nada mais libertador que olhar para um desafio e pensar: “Obrigado Deus pela oportunidade de me desafiar, vivenciar o desafio sorrindo e me vencer”. Garanto, a sensação de vitória é infinitamente mais leve e mais gostosa. Isso vale para as corridas e para vida, para tudo no nosso dia a dia.

A gratidão e o sorriso fácil são também exercícios diários. E viver experiências nas corridas, nas maratonas, são salas de aulas das mais eficazes nos nossos aprendizados. A gente pratica de forma natural, aprende pela dor e pelo amor, e quando se dá conta, é alguém diferente, alguém melhor, alguém mais leve.

Uma maratona é muita coisa para você apenas passar por ela como se nada tivesse acontecido. Se você é desses, eu lamento, é você quem tá perdendo.

Obrigado Maratona. Se foi mais uma e já estou de olho na próxima. Tenho muito a crescer ainda e agora que aprendi a didática, não largo mais.



Breno Perruci

Jornalista e maratonista
@eaiboracorrer

44 anos de LAF!

Nossa história segue sendo escrita, baseada na humanização, tecnologia e inovação.

Prezando pela qualidade na entrega e também atentos a busca de cada paciente, estamos sempre inovando!

Agora, também oferecemos o exame de **sexagem fetal**, com o nosso grande diferencial: resultado em até **4 dias úteis**

Seguimos na missão de cuidar do povo natalense, com toda atenção, segurança e tranquilidade merecidas.

Cuide do seu bem mais precioso com o LAF



☎ (84) 3206-5096 | (84) 3211-5093

☎ (84) 98153-4044

🌐 www.labflemingnatal.com.br

📱 @lafnatal

- 📍 Unidade I – Av. Campos Sales, 694, Tirol
- 📍 Unidade II – Av. Miguel Castro, 1095, Lagoa Nova
- 📍 Unidade III – R. Rio Gramame, 7694, Pitimbu



Pirangi Praiano 2024

A melhor corrida do verão

20 de
janeiro

Largada às 6h



Percurso 100%
beira mar



Corrida
4K e 9K



Caminhada

INSCREVA-SE



 [corridopirangipraiano](https://www.instagram.com/corridopirangipraiano)

Uiver
bem



PARNAMIRIM
PREFEITURA