

Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 4 - Edição 47, outubro 2023

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



Outubro Rosa

A mastologista Roberta Jales fala da importância da prevenção do câncer de mama



ENDOCRINOLOGIA

Dra Taísa Macedo alerta para os perigos do consumo de bebida alcoólica na adolescência

LABORATÓRIO

Conheça a nova campanha do DNA Center

OFTALMOLOGIA

Maquiagem pode causar alergia nos olhos

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

 Videos institucionais

Fale conosco

 (84) 99451-4142  @guiaviverbem

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

**Viver
bem**

#editorial

Bem vindo Outubro Rosa!

Outubro chegou e com ele a campanha de conscientização do câncer de mama.

Convidamos a mastologista Roberta Jales para falar de prevenção, sintomas e novas formas de tratamento da doença.

Além disso, trouxemos uma alerta sobre o uso de bebidas pelos adolescentes. A endocrinologista pediatra Taísa Macedo alerta para as graves consequências.

Sabia que maquiagem pode causar alergia e infecções nos olhos? Veja a reportagem.

Conheça também a nova campanha de divulgação dos 23 anos do DNA Center, uma empresa totalmente potiguar.

Um dica de leitura para reduzir a atividade mental e controlar a desordem dos pensamentos.

No nosso Guia, apresentamos empresas e serviços para sua melhor qualidade de vida.

Boa leitura e até novembro.



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!



COLÉGIO SALESIANO.
O SEU MUNDO
EM EVOLUÇÃO.

MATRÍCULAS ABERTAS



SALESIANORN.COM.BR

Unidade Dom Bosco

(84) 3608-1694

Unidade São José

(84) 3211-4220

Uiver
bem

#capa



Câncer de mama: uma luta que vai além do rosa

O câncer de mama é uma realidade que afeta milhares de mulheres em todo o mundo. São histórias reais de coragem, resistência e esperança. É uma batalha diária, uma jornada que vai muito além da cor rosa que marca o Outubro Rosa.

Nesta reportagem especial, convidamos a mastologista Dra. Roberta Jales para falar de sintomas, causas, tratamento e prevenção de uma das doenças que mais mata mulheres em todo o mundo.

VB - Quais são os principais fatores de risco para o desenvolvimento do câncer de mama?

Diversos fatores estão relacionados ao aumento do risco de desenvolver a doença, como sexo (ser mulher), idade (acima de 40 anos), fatores

endócrinos/reprodutivos (primeira menstruação antes dos 12 anos, menopausa após os 55 anos, não ter filhos ou ter filhos após os 35 anos de idade, não amamentar), fatores comportamentais / hábitos de vida (ingestão excessiva de bebidas alcoólicas; sedentarismo, obesidade), fatores genéticos/hereditários (história familiar com parentes de 1º grau com câncer de mama - mãe, irmã, filha ou múltiplos parentes com câncer de mama, mutação herdada dos genes do câncer de mama BRCA1 ou BRCA2).

O conjunto de vários desses fatores - reprodutivos, genéticos e comportamentais - faz com que o câncer de mama seja tão incidente e um problema de saúde pública.

VB - Quais são os sintomas mais comuns do câncer de mama e quando as mulheres devem procurar um especialista?

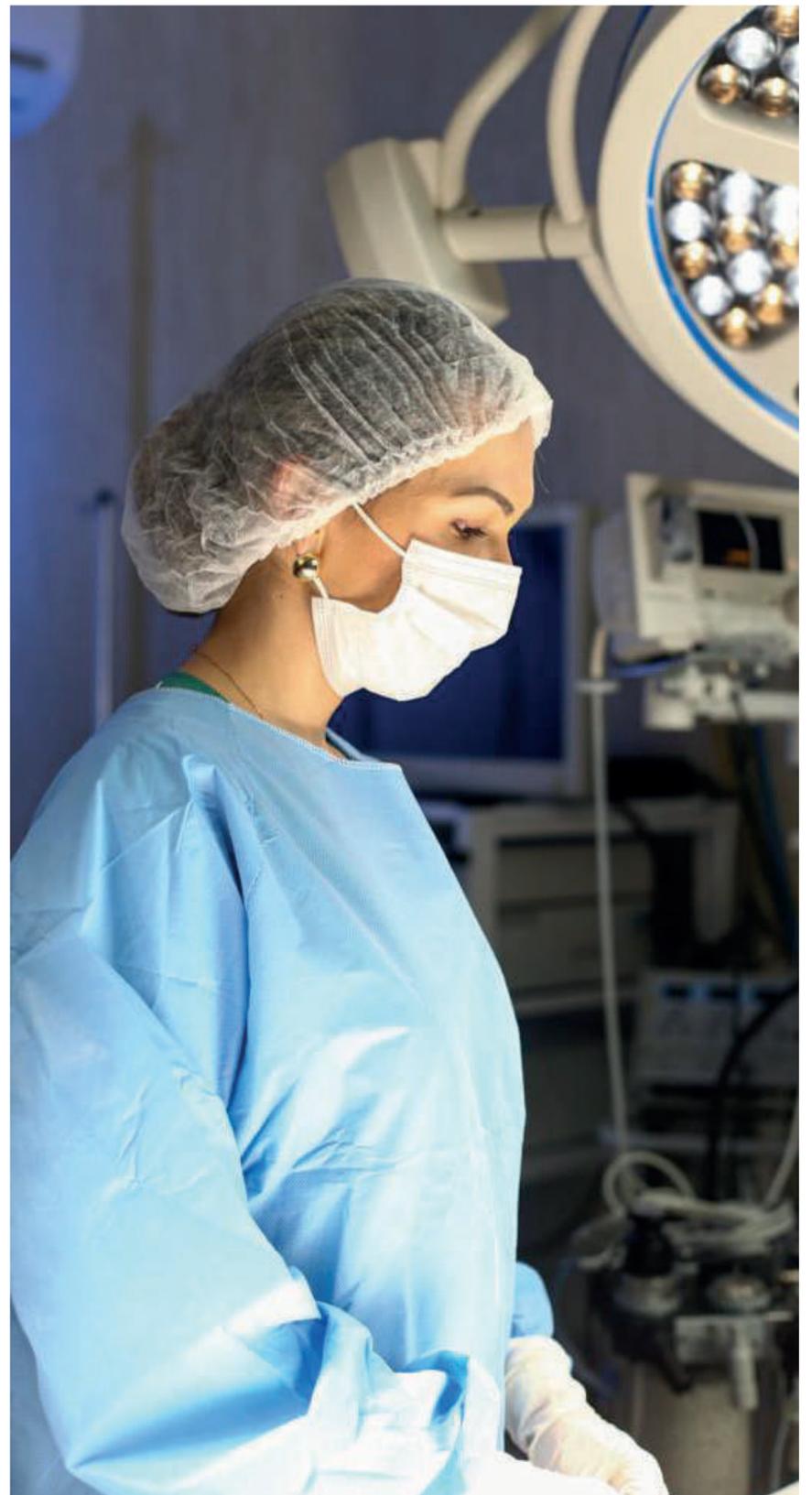
Os sintomas mais comuns do câncer de mama são nódulo (caroço) endurecido, indolor e em crescimento na mama, retração da pele ou do mamilo, secreção sanguinolenta ou em água de rocha pelo mamilo, edema/espessamento na pele da mama, hiperemia (vermelhidão), linfonodos aumentados na axila. Sempre que a mulher perceber qualquer um desses sintomas, ela deve procurar o Mastologista, assim como as mulheres assintomáticas, para fazerem seus exames de rotina.

VB- Qual é a importância dos exames de rastreamento, como a mamografia, na detecção precoce do câncer de mama?

Na fase inicial do câncer, ele não provoca sintoma algum, mas já pode ser detectado por exames radiológicos, como a mamografia. Quando o diagnóstico ocorre precocemente, a chance de cura é muito elevada (95%) e tratamentos menos agressivos são suficientes.

VB- Quais são as opções de tratamento disponíveis para o câncer de mama e como é determinado o melhor plano de tratamento para cada paciente?

O conceito atual do tratamento do câncer de mama é de personalização da assistência, baseada no subtipo molecular do câncer, das características clínicas da paciente e da extensão da doença pelos exames radiológicos.



O tratamento cirúrgico conservador da mama ganha destaque como opção segura, com melhores resultados estéticos, sobretudo quando aliado à técnica de oncoplastica, permitindo à paciente segurança oncológica e qualidade de vida.

Diferentes formas de tratamento surgiram e somam forças à cirurgia, num contexto multidisciplinar, como Radioterapia, hormonioterapia, quimioterapia, imunoterapia, e que juntas permitem boa sobrevida das pacientes.



VB- Quais são os avanços mais recentes no tratamento cirúrgico do câncer de mama?

Nos últimos anos, muito se modificou no manejo do câncer de mama. A grande evolução foi conseguir descalonar tratamento, poder oferecer técnicas menos agressivas, resultados melhores, com igual ou superior eficácia, segurança oncológica.

Do ponto de vista cirúrgico, a mudança foi extrema. Conseguimos sair do padrão anterior, de procedimentos radicais, altamente mutilantes, para cirurgias que preservam a mama, com resultados excelentes, que até passam despercebidos, e elevado índice de cura.

Essa evolução também ocorreu em outras áreas, como a Oncologia Clínica, especialidade que utiliza medicamentos, como a quimioterapia. Surgiram testes de perfil molecular e assinatura gênica que podem selecionar mulheres, com tumores iniciais, a serem poupadas com segurança da quimioterapia. Por outro lado, novas classes de medicamentos também foram lançadas. Para subtipos mais agressivos, hoje temos a terapia alvo e imunoterapia, com respostas cada vez mais animadoras, pontua a médica.

Na Radioterapia, os protocolos se tornaram mais curtos, em poucos dias.

Hoje, de forma geral, fazemos tratamentos menores, entregando melhores resultados e temos grande segurança de que a doença foi totalmente superada. Esse é o grande ponto no manejo do câncer de mama.

VB- Quais são as medidas preventivas que as mulheres podem adotar para reduzir o risco de desenvolver câncer de mama? Isso inclui a prática do autoexame regularmente?

Hábitos saudáveis de vida como a prática de exercícios físicos regulares, boa alimentação, manter o peso normal, evitar o consumo excessivo do álcool, equilibrar a sobrecarga de estresse são medidas impactantes de prevenção da doença, com redução do risco de cerca de 30%.

A prática do auto-exame, na realidade do nosso país, continua sendo importante, uma vez que grande parte da população não tem acesso a um programa eficaz de rastreio e a detecção pelo auto-exame acaba sendo a única forma de identificação da doença.

Contudo, a forma mais eficaz de rastreio, seria através da prática exames regulares por mulheres assintomáticas, como a mamografia, e outros indicados na consulta de rotina com o mastologista, que permitem identificar o câncer num estágio mais inicial, com dimensões milimétricas, elevando a chance de cura e muitas vezes dispensando a paciente de tratamentos mais radicais.



CONTATOS



Rua Coronel Joaquim Manoel, 615
Petropolis - Harmony Medical
Center, sala 1107



84 99929 6545



84 3014 6000



@robertajales_mastologista



www.robertajales.com.br

DRA ROBERTA JALES **CRM 8162 / RQE 2243**

Formada em Medicina pela UFRN

Residência médica em Ginecologia e Obstetrícia pela Santa Casa de São Paulo

Residência médica em Mastologia/Cirurgia da mama pela USP

Pós-graduação em diagnóstico por imagem na mama na UNICAMP

Estágio em Cirurgia Plástica Reconstructiva, no Instituto Europeu de Oncologia de Milão, na Itália

Estágio em Mastologia pelo Hospital Memorial Sloan Kettering Câncer Center, em Nova York, EUA

Membro da Sociedade Brasileira de Mastologia

Mastologista da LIGA contra o câncer

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Outubro Rosa
**TODOS
NA LUTA
CONTRA O
CÂNCER**

**APENAS
R\$ 30**
VENDAS:
MULHER RENDEIRA
(AFÓDIO PENA 703)
VAI LÁ E ARRASA
(MIDWAY MALL)

AO ADQUIRIR A CAMISETA
VOCÊ ESTÁ AJUDANDO NO
DIAGNÓSTICO PRECOCE
DO CÂNCER DE MAMA.



grupo
reviver

Todos na luta contra o câncer

www.gruporeviver.com [gruporevivernatal](https://www.instagram.com/gruporevivernatal)

**Viver
bem**

#laboratório



Nova campanha do DNA Center valoriza origem, enaltece belezas e o povo potiguar

O orgulho de ser potiguar marca a nova campanha do DNA Center, que já está em veiculação em rádios, redes sociais, mubs e carros de app, com o slogan “Nosso DNA é potiguar”.

As peças da campanha enaltecem as belezas naturais do Rio Grande do Norte, os seus principais pontos turísticos, o regionalismo do Nordeste e homenageia a força do nosso povo. Os clientes também terão acesso a um cordel nas redes sociais (@dnacenterlab) e no site (www.dnacenter.com.br) do DNA Center, escrito especialmente para este momento.

“Nós estamos mostrando, por meio dessa campanha, que o DNA Center é uma empresa da terra, que valoriza suas origens e tem orgulho do seu povo. Assim como o Morro do Careca, o Forte dos Reis Magos e Câmara Cascudo, somos uma marca forte do Rio Grande do Norte”, disse a sócia-diretora, Andrea Fernandes.

O DNA Center, que nasceu como um laboratório de análises clínicas há quase 23 anos, hoje cresceu e é um Hub de Saúde que oferece serviços variados em quase 30 unidades espalhadas pelas diversas regiões do estado.

Para cuidar de toda a família, a empresa ampliou a sua assistência com o DNA Kids, com atendimento especializado para crianças, o DNA Pet, com análises clínicas e biologia molecular para animais; o DNA Care, com atendimento médico e cuidados de enfermagem em domicílio e as unidades de clínica médica, com várias especialidades.

A empresa é referência de credibilidade, excelência no atendimento e confiança no resultado ao longo desses anos. “Somos uma empresa feita por potiguares que mostram por meio do trabalho e da dedicação que podem fazer a diferença”, acrescentou Andrea.

Mostrando que valoriza o que é daqui, em breve, o DNA Center vai ter o coração da empresa pulsando na Cidade Alta. Está em construção o Núcleo Técnico de Operações (NTO), onde será instalado o parque tecnológico e setores administrativos da empresa. A ação faz parte do incentivo ao resgate econômico e valorização do Centro Histórico de Natal.



(84) 4007-2595



@dnacenterlab



www.dnacenter.com.br



Sócios-diretores do DNA Center: Roberto Chaves, Andrea Fernandes, René Carlos e Gioconda Leão

#oftalmologia



Maquiagem pode causar alergias e infecções nos olhos

Produtos vencidos, armazenamento inadequado e compartilhamento dos itens de maquiagem aumentam risco de doenças oculares

O uso de maquiagem é algo que faz parte da rotina da maioria das mulheres. Algumas optam pelo make up completo, outras apenas por um corretivo para disfarçar as olheiras e um rímel para dar aquele “up” no visual.

Entretanto, existem alguns cuidados necessários para prevenir alergias e infecções nos olhos relacionados ao uso de maquiagem. E nem todas as mulheres estão cientes disto.

Segundo a Dra. Tatiana Nahas, oftalmologista especialista em cirurgia plástica ocular, a maquiagem pode causar alergias, irritações e até mesmo infecções mais sérias nos olhos, como uma conjuntivite infecciosa.

“Entre as principais causas estão a má qualidade dos produtos, rotina inadequada de remoção da maquiagem e falta de cuidados com esponjas, pincéis e outros utensílios de aplicação”.

Como a maquiagem pode causar alergias e infecções nos olhos?

As maquiagens para a região ocular como sombra, rímel, lápis, delineador e corretivo geralmente são seguras, desde que sejam de boa procedência e estejam no prazo de validade.



"Entretanto, ao longo do tempo, as maquiagens, esponjas e pinceis podem ser contaminados por micro-organismos que vivem na pele, cílios e glândulas sebáceas", explica Dra. Tatiana.

"Todos nós temos um microbioma, formado por bactérias, fungos e ácaros, cuja principal função é proteger a pele de problemas como ressecamento, hipersensibilidade e outras condições. No momento da aplicação da maquiagem, estes micro-organismos podem ser transferidos para os produtos, esponjas e pinceis e crescer de forma desordenada. Esta proliferação pode desencadear alergias, infecções como a conjuntivite, terçol e outros problemas", alerta Dra. Tatiana.

Maquiagem e doenças nas pálpebras

O uso constante de maquiagem na região dos olhos, especialmente de rímel e lápis, pode piorar os quadros de blefarite. "Esta inflamação crônica nas pálpebras é causada por problemas nas glândulas meibomianas, responsáveis por produzir a parte gordurosa do filme lacrimal", explica a oftalmologista.

"O uso de lápis de olho e rímel, por exemplo, pode agravar a obstrução das glândulas sebáceas, o que pode causar ressecamento da superfície ocular, ardência, acúmulo de secreção e formação de crostas nas pálpebras, coceira, irritação e desconforto em geral", adiciona a médica.

Como evitar problemas oculares causados pela maquiagem?

Veja agora algumas recomendações importantes para prevenir infecções, alergias e irritações decorrentes do uso de maquiagem na região dos olhos.

- Troque a maquiagem dos olhos a cada 3-4 meses, ou conforme recomendação do fabricante. Leia o rótulo e fique atenta à data de validade
- Não compartilhe a maquiagem, pois o uso dos produtos por outras pessoas aumenta o risco de contaminação por micro-organismos
- Sempre limpe e troque pinceis e esponjas. Estes utensílios, principalmente quando úmidos, pode ser um prato cheio para a proliferação de fungos e bactérias
- Quem usa lentes de contato deve primeiro colocá-las para depois usar a maquiagem. A regra também vale na hora de remover a maquiagem, ou seja, tire as lentes e depois faça a remoção da maquiagem. Estes cuidados previnem a adesão de partículas da maquiagem nas lentes ou ainda sua contaminação
- Evite o uso de maquiagem com partículas de glitter, pois isto pode aumentar a irritação e o desconforto ocular
- Em caso de coceira, irritação e sensação de queimação após a aplicação da maquiagem, interrompa o uso e lave o rosto. O ideal é descartar o produto e procurar um substituto hipoalergênico
- Invista em produtos de boa procedência, aprovados pela Agência de Vigilância Sanitária
- Evite usar maquiagem à prova d'água, especialmente com lentes de contato. Além de ser de difícil remoção, pode obstruir as glândulas das margens das pálpebras com mais facilidade devido à sua composição
- Sempre remova a maquiagem dos olhos antes de dormir. Procure usar demaquilantes específicos para a região ocular
- Evite usar maquiagem na região ocular se seus olhos estiverem vermelhos, irritados ou inflamados
- Nas pessoas que têm diagnóstico de blefarite e olho seco, os cuidados com a maquiagem devem ser redobrados. O ideal é evitar o uso ou deixá-lo reservado para ocasiões especiais
- Sempre guarde sua maquiagem em um local fresco e seco. O calor e a umidade podem aumentar o crescimento bacteriano e minimizar a eficácia dos conservantes usados para proteger os olhos de infecções



Dra. Tatiana Nahas
oftalmologista especialista em cirurgia plástica ocular

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Voce já ouviu falar em
ESTOMATERAPIA?

Área da enfermagem com
grande crescimento no mercado



É uma área que busca prevenir a perda da integridade da pele, voltada para a assistência e cuidado de pessoas com estomias, feridas (agudas e crônicas), fístulas, drenos, cateteres e incontinências (anal e urinária).

A **Estomaterapia** nasceu oficialmente no Brasil em 1990 e desde então vem ampliando seus espaços dentro da enfermagem.

Te convidamos a conhecer mais sobre essa área e se aventurar em novos conhecimentos e oportunidades de crescimento na carreira profissional no **maior evento de estomaterapia do Brasil, de 21 a 25 de outubro**, em **Natal, Rio Grande do Norte**.



XIV CONGRESSO
BRASILEIRO
DE ESTOMATERAPIA

EDUCAÇÃO, CRIATIVIDADE E INOVAÇÃO:
TRANSFORMANDO REALIDADES

Participe do **CBE 2023**
e **conecte-se** com
essa **especialidade!**



sobest.com.br/cbe2023

Uver
bem

GUIA

Viver bem

O maior canal de saúde do RN

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



Clique em cima do logo e conheça
mais sobre nossos parceiros!

Clique em cima
e veja mais!



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

PSIQUIATRIA



INSTITUTO SAILLY
SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA
@institutosailly

LABORATÓRIO



ALEXANDER FLEMING
LABORATÓRIO
@lafnatal

NEUROLOGIA



FELIPE TOSCANO
@felipe_toscano

CLÍNICA



DRA. ÂNGELA COSTA
@angelacostageriatria

PSICOLOGIA



CHRISTINE CAMPOS LUCENA
@christinecampospsi

FARMÁCIA



OFFICINALIS FARMÁCIA
DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA
@farmacia_officinalis

EDUCAÇÃO



.EDUCAR
CAROLINA BEZERRA
@carolinaeducar

PAISAGISMO



ATELIÊ BOTÂNICO
@melissasalesatelierbotanico

SAÚDE



MEDICAL CARE
@medicalcarern

PSIQUIATRIA



MATURE
@simbiomentalcare



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

#*Endocrinologia Pediatria*



Bebida alcoólica, quanto mais cedo pior

Estamos sempre preocupados se o crescimento, a puberdade, o desenvolvimento dos nossos filhos estão adequados, mas às vezes, um assunto muito importante deixa de ser valorizado entre as famílias e é motivo de grande prejuízo à saúde dos jovens: o consumo de álcool entre crianças e adolescentes.

O consumo de álcool na adolescência é um fenômeno complexo, multifatorial e determinado socialmente. O álcool é o psicotrópico legalizado usado por adolescentes mais consumido no Brasil e no mundo.

E por que precisamos nos preocupar com isso?

Há maior tendência à impulsividade, prejuízo ao desenvolvimento cerebral (que está em formação até 20 anos de idade), queda no desempenho cognitivo e escolar, tendência à associação com tabaco, cigarro eletrônico e outras drogas, além de comportamento sexual de risco, gravidez indesejada, vandalismo, brigas, discussões, maior risco de acidentes.

Os jovens que começam a beber aos 14 anos tem 4x mais chance de se tornarem usuários frequentes ou dependentes em comparação aos que iniciam aos 21 anos. Um agravante é a forma de consumo adotada por muitos adolescentes chamada de beber pesado episódico (consumo rápido e exagerado num curto período de tempo).

Por que os adolescentes usam álcool?

Desafio à estrutura familiar e social, curiosidade, impulsividade, pressão social, necessidade de aceitação pelos pares, baixa autoestima, experimentação permitida em casa.

A sociedade como um todo adota atitudes paradoxais frente ao consumo de álcool no adolescente, pois condena o abuso mas permite e estimula a iniciação.

Esse é um assunto muito importante para ser discutido por toda a sociedade, nas escolas, mas principalmente em família, pois a maioria dos jovens conseguem bebida alcóolica por algum membro da família.

Evitem o consumo nocivo de álcool;

Não permitam que seus filhos bebam em casa;

Conheçam as atividades e o ciclo de amizades dos filhos;

Estabeleçam relação afetuosa e de confiança com os filhos;

Procurem realizar atividades juntos, em lazer ou no cotidiano.

A saúde física e mental dos adolescentes é muito importante, quanto mais tardia for a experimentação ao álcool menor a chance de dependência e uso abusivo dessa substância.



DRA. TAÍSA MACEDO
CRM 4518 RQE 554/555

Clínica Enfance



(84) 99122 8197

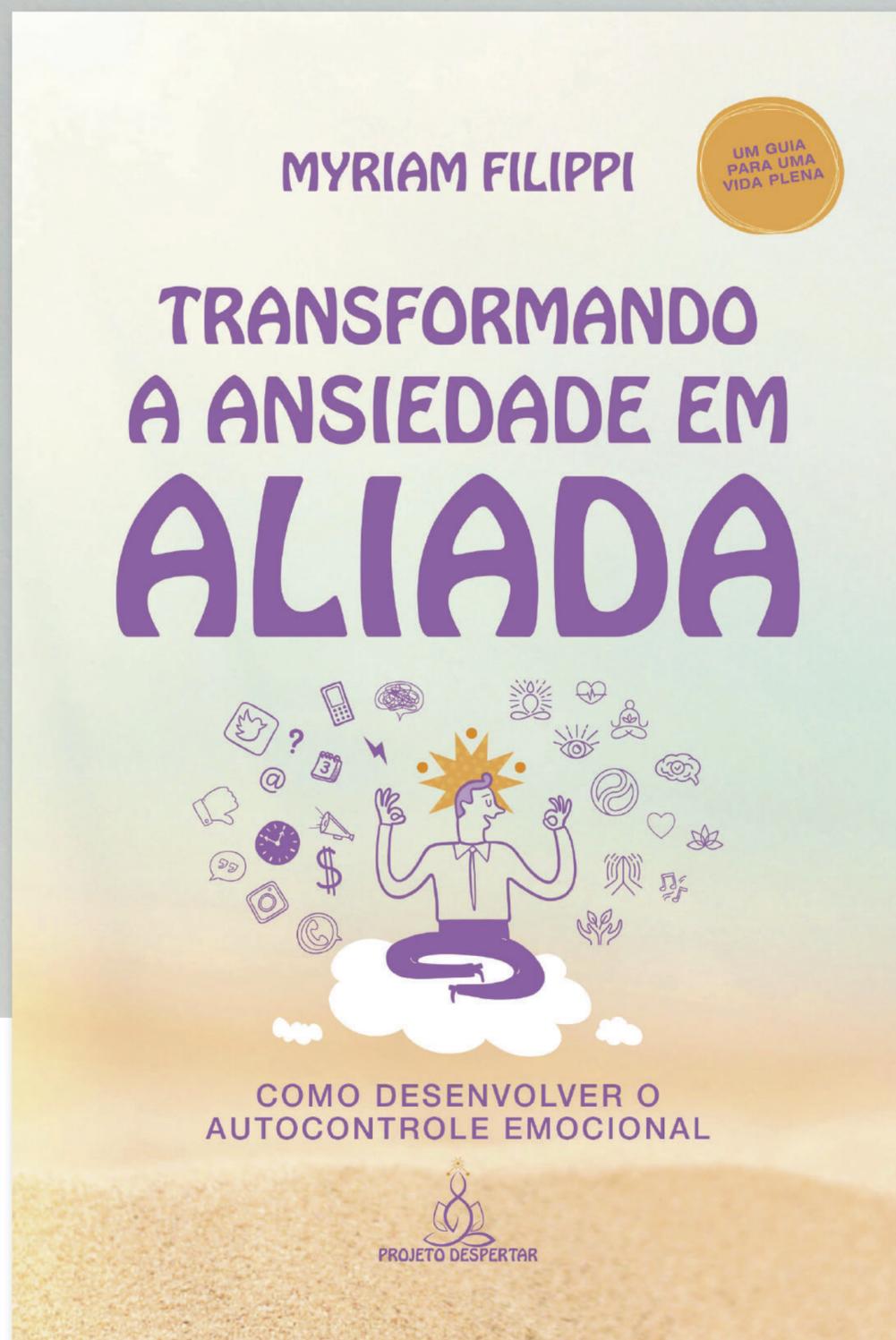


Rua Doutor Ewerton
Dantas Cortez, 1475 Tirol



@drataisamacedo

#dicadelivro



Especialista ensina a reduzir atividade mental e controlar desordem dos pensamentos

No país mais ansioso do mundo, terapeuta Myriam Filippi ensina a transformar a ansiedade em aliada em novo livro

O último mapeamento global de transtornos mentais aponta que o Brasil possui a população com a maior prevalência de ansiedade no mundo. O levantamento é da Organização Mundial da Saúde e mostra o quanto viver na era dos estímulos está adoecendo as pessoas. Diante disso, é importante questionar: e se fosse possível reverter o quadro e usar essa condição a nosso favor?

A terapeuta holística Myriam Filippi acredita que reduzir a atividade mental excessiva é o caminho para controlar a desordem dos pensamentos. Para isso, reuniu a experiência e o conhecimento de mais de 20 anos de pesquisa e investigação do autoconhecimento e

assina o livro **Transformando a Ansiedade em Aliada**. Este guia com linguagem simples, apresenta práticas capazes de proporcionar uma grande mudança no padrão mental.

Yogaterapeuta e instrutora de Hatha Yoga, a escritora conduz o leitor a uma intensa jornada no desenvolvimento do autocontrole emocional. Nos primeiros capítulos, expõe como se descobriu ansiosa e revela quais sintomas merecem atenção. Também explica sobre o funcionamento dos tratamentos holísticos, em que o ser humano recebe atenção multidimensional - corpo, mente e espírito.

A maioria que vive com os sintomas nem percebe o mal presente, prefere se anestesiar ou fugir dos reais motivos que a levou a criar essa "realidade" na vida. Por isso o mergulho interior é imprescindível na vida daqueles que querem a sua autonomia de volta (...). O que é ansiedade para você?

*Já pensou sobre isso? (**Transformando a Ansiedade em Aliada, p. 20**)*

A obra trata, ainda, sobre os gatilhos que podem desencadear a ansiedade, ensina técnicas para encarar o transtorno e a lidar e conviver com mentes ansiosas. Para auxiliar nesse sentido, Myriam criou um livro interativo. Por meio de um QR Code, o leitor terá acesso a 4 práticas no canal da especialista no YouTube, facilitando o entendimento dos exercícios de reconexão interior e liberação de bloqueios emocionais e energéticos.



MYRIAM FILIPPI
TERAPEUTA HOLÍSTICA

Transformando a Ansiedade em Aliada reúne ensinamentos para despertar o poder curador de cada um, com ferramentas poderosas para o desenvolvimento do autocontrole emocional. É uma oportunidade de mudança e evolução, de dentro para fora, repleta de benefícios à saúde e ao bem-estar.



<https://projetodespertarajornada.com.br/>



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



**Há mais de
40 anos cuidando
da sua saúde com
confiança e excelência.**



ONDE NOS ENCONTRAR:

Av. Campos Sales, nº 694 - Tirol

☎ (84) 3211- 5093

Av. Miguel Castro, nº 1095 - Lagoa Nova

☎ (84)3206-5096

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

☎ **84 98153-4044**



labflemingnatal.com.br

lafnatal@gmail.com

PARA SEGUIR:

📷 **f**
@lafnatal