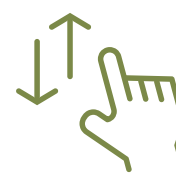
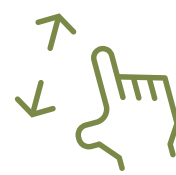


# Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 5 - Edição 51, Janeiro 2024

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



## *Corrida Pirangi Praiano*

Esporte, natureza e diversão  
para começar 2024 com o pé direito



### **JANEIRO BRANCO**

Orientações de um psiquiatra para preservar a saúde mental

### **ALIMENTAÇÃO**

Aposte nas frutas da estação para se nutrir neste verão

### **CANDIDÍASE**

Saiba como prevenir esse problema durante o verão

Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



# Pirangi Praiiano 2024

A melhor corrida do verão

**20 de  
janeiro**

Largada às 6h



Percurso 100%  
beira mar



Corrida  
4K e 9K



Caminhada

INSCREVA-SE



@corridapirangipraiano

Instituto  
de Radiologia

CP Centro de  
Patologia Clínica

Hospital Memorial  
São Francisco

ORGANIZAÇÃO:



Grupo Fleury

noSSa  
fruta

PARNAMIRIM  
PREFEITURA

SEL

Unimed  
Natal

Viver  
bem

Viver  
bem

## *ve.ra.nei.o.*

Ação de veraneiar, de passar as férias num lugar agradável, diferente do habitual, geralmente perto do mar.

Janeiro chegou e com ele o veraneio. Para alguns, é tempo de mudar de casa por um mês, de ir “morar” na praia, mesmo que a rotina de trabalho na cidade continue.

Nossa matéria de capa fala sobre a prática da corrida à beira-mar, destacando os benefícios e cuidados para preservar a saúde. É tempo de treinar para a Corrida Pirangi Praia, prova que marca o início do calendário de corridas de 2024 e acontece em Pirangi, uma das praias mais badaladas do verão potiguar.

E como estamos no verão, nesta edição, falamos sobre a importância do consumo de frutas, estratégias para prevenir a candidíase vaginal tão comum nesta estação quente e úmida, e um guia completo para você veraneiar com saúde e bem-estar.

O primeiro mês do ano também nos convida a cuidar da nossa saúde mental, através da campanha Janeiro Branco. O psiquiatra Marcelo Falchi abordou pontos importantes para esse cuidado.

Aproveite as férias, o verão, o veraneio. Um novo ano acabou de começar e nós que fazemos o Viver Bem desejamos que 2024 seja o melhor ano da sua vida. Faça boas escolhas para colher os melhores frutos.

**Feliz ano novo!**

**Equipe Viver Bem**



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](http://SALESIANORN.COM.BR)

Unidade Dom Bosco

**(84) 3608-1694**

Unidade São José

**(84) 3211-4220**

Viver  
bem



## Corrida à beira-mar

Os benefícios de exercitar o corpo em conexão com a natureza

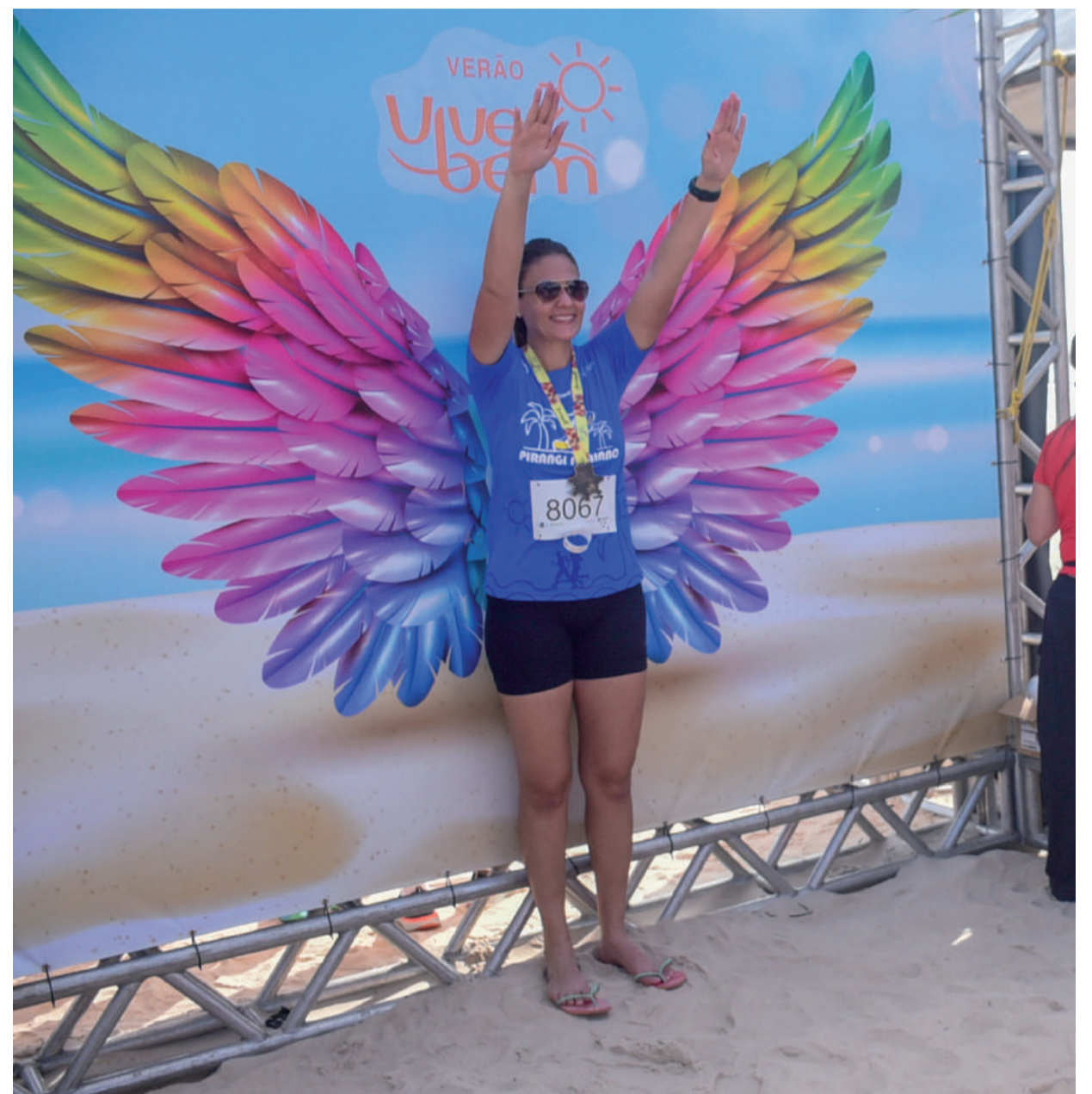
Correr à beira-mar não é apenas um exercício físico; é uma experiência que combina o vigor da atividade física com a serenidade proporcionada pela natureza. Durante o verão, torna-se uma excelente opção para manter o corpo em movimento. Ao escolher essa modalidade, os corredores se beneficiam de uma série de aspectos que promovem o bem-estar físico e mental. Essa conexão com a natureza tem efeitos positivos, reduzindo os níveis de estresse e promovendo uma sensação de calma durante o exercício.

### Prevenção de Lesões

No entanto, a prática de corrida exige cuidados para evitar lesões. A superfície irregular da areia, embora proporcione um desafio extra aos músculos, pode aumentar o risco de torções. Recomenda-se um aquecimento adequado e a escolha de tênis apropriados para minimizar impactos. Além disso, variar os percursos e incluir treinos de fortalecimento muscular pode ser crucial para prevenir lesões recorrentes.

## Importância do Protetor Solar

Outro ponto crucial é a proteção solar. À beira-mar, os corredores estão expostos aos raios UV intensos, o que pode aumentar o risco de danos à pele. Utilizar protetor solar é essencial para preservar a saúde da pele e prevenir problemas a longo prazo, como envelhecimento precoce e câncer de pele. "Evite exposição solar no período das 9h às 15h, invista em barreiras físicas, como roupas e chapéus com proteção solar, e hidrate-se bastante", orientou durante uma entrevista ao GuiaViverBem a dermatologista Priscilla Vargas, presidente da Sociedade Brasileira de Dermatologia, no Rio Grande do Norte.



## Tudo pronto para a quinta edição da Corrida Pirangi Praiano

Há 5 anos, a Praia de Pirangi, a mais badalada do verão potiguar, é o palco da Corrida Pirangi Praiano. Com percursos 100% à beira-mar, essa prova proporciona uma experiência única para os participantes. Os corredores têm a opção de escolher entre os percursos de 4 km ou 9 km. Mas, independentemente da escolha, todos correm apreciando as belezas do litoral e precisam atravessar o Rio de Pirangi, o ponto alto da Corrida Pirangi Praiano.

Juliana Garcia, jornalista do Grupo Viver Bem é uma das organizadoras da prova, brinca que passar por esse rio é um prenúncio de um ano abençoado. "Eu sempre falo aos corredores que superar esse obstáculo traz sorte, influenciando positivamente em outras competições que eles participarão ao longo do ano", brinca.



## Mais sobre a Pirangi Praiano:

Este ano, a Corrida Pirangi Praiano acontece no dia 20 de janeiro, com largada às 6h da manhã. "A data e horário de largada são determinados pela maré para que os corredores possam atravessar o rio em segurança", informa Carlos Camboim, diretor da Camboim Eventos Esportivos. Além da corrida, uma arena é montada, com stands dos patrocinadores, para que os corredores possam relaxar e confraternizar ao final da prova. A Corrida Pirangi é fruto da parceria do Grupo Viver Bem e a empresa Camboim Eventos Esportivos, já são 5 anos de sucesso.

"É preciso agradecer a todos que acreditam neste projeto. Para a quinta edição, contamos com o patrocínio do Instituto de Radiologia e Centro de Patologia, do Grupo Fleury, Hospital Memorial, Unimed, Nossa Fruta e AthleticFit. Destaco também o apoio da Prefeitura de Parnamirim, através da Secretaria de Esporte e Lazer, que desde a primeira edição abraçou o nosso evento, como uma das principais atrações do Verão Parnamirim", agradece Patrícia Guedeville, diretora comercial do Grupo Viver Bem.



### Corrida Pirangi Praiano 4K e 9k

20/01/2024 | 6h

Percurso 100% à beira-mar

#### INSCRIÇÕES:

[www.ticketsports.com.br](http://www.ticketsports.com.br)



@corridapirangipraiano

Fotos: Jonathan Pinto



@deolhonoatletarn

# *Janeiro Branco*



## Saúde Mental em 2024

### Navegando no Pós-Pandemia com Equilíbrio e Inovação

À medida que nos aprofundamos em 2024, enfrentamos o desafio contínuo de manter a saúde mental em um mundo ainda se adaptando às repercussões da pandemia. Este período sem precedentes deixou marcas profundas, ressaltando a importância de abordagens eficazes e

baseadas em evidências para o bem-estar mental. Este artigo explora estratégias para alcançar uma saúde mental robusta, combinando ciência moderna e práticas de estilo de vida.





## 1. Entendendo o Impacto Pós-Pandemia na Saúde Mental

A pandemia de COVID-19 trouxe consigo não apenas desafios físicos, mas também uma crise de saúde mental. Isolamento social, perdas, incertezas econômicas e o medo constante de infecção contribuíram para um aumento significativo em casos de ansiedade, depressão e estresse. Em 2024, reconhecer e abordar essas questões tornou-se crucial para a recuperação e manutenção da saúde mental.

### Psicofarmacologia e Psicodélicos: Uma Nova Esperança

2.

A pesquisa em psicofarmacologia tem aberto novos caminhos, especialmente com o uso terapêutico de psicodélicos como psilocibina e dimetiltryptamina (DMT, molécula presente na bebida indígena ayahuasca). Essas substâncias, administradas sob supervisão médica e com acompanhamento psicológico, mostraram resultados promissores no tratamento de transtornos mentais exacerbados pelo estresse pós-pandêmico, oferecendo novas perspectivas e alívio para muitos. O autor deste texto pesquisa essas fronteiras da ciência no Instituto do Cérebro da UFRN.



## 3. Medicina do Estilo de Vida: Pilares para a Saúde Mental

A medicina do estilo de vida ganha destaque em 2024, enfatizando:

**Nutrição Adequada:** Pesquisas revelam que uma dieta rica em nutrientes como ômega-3, aminoácidos, vitaminas B12 e D, e minerais como zinco e magnésio, pode melhorar o humor e diminuir sintomas de depressão e ansiedade. Dietas mediterrâneas, por exemplo, estão ligadas a um menor risco de depressão.

**Exercício Físico Regular:** A atividade física regular, especialmente aeróbica, é benéfica para a saúde mental, reduzindo sintomas de ansiedade e depressão através da liberação de endorfinas e neurotransmissores como serotonina e dopamina.

**Sono de Qualidade:** O sono tem um papel crucial na regulação emocional e saúde cognitiva. A falta de sono pode aumentar o risco de transtornos de humor e prejudicar a concentração e memória, enquanto um sono adequado melhora o processamento emocional e cognitivo e fortalece a resiliência mental.

**Mindfulness e Meditação:** Estas práticas são eficazes no manejo do estresse e ansiedade e promovem a melhoria geral da saúde mental. A prática regular pode resultar em mudanças benéficas na estrutura e função cerebral, afetando áreas ligadas à atenção, emoção e autoconsciência.

#### 4. **A Importância do Suporte Social e Profissional no Pós-Pandemia**

A pandemia destacou a importância de conexões sociais. Manter relacionamentos saudáveis e buscar suporte profissional quando necessário são passos cruciais para a recuperação e manutenção da saúde mental.

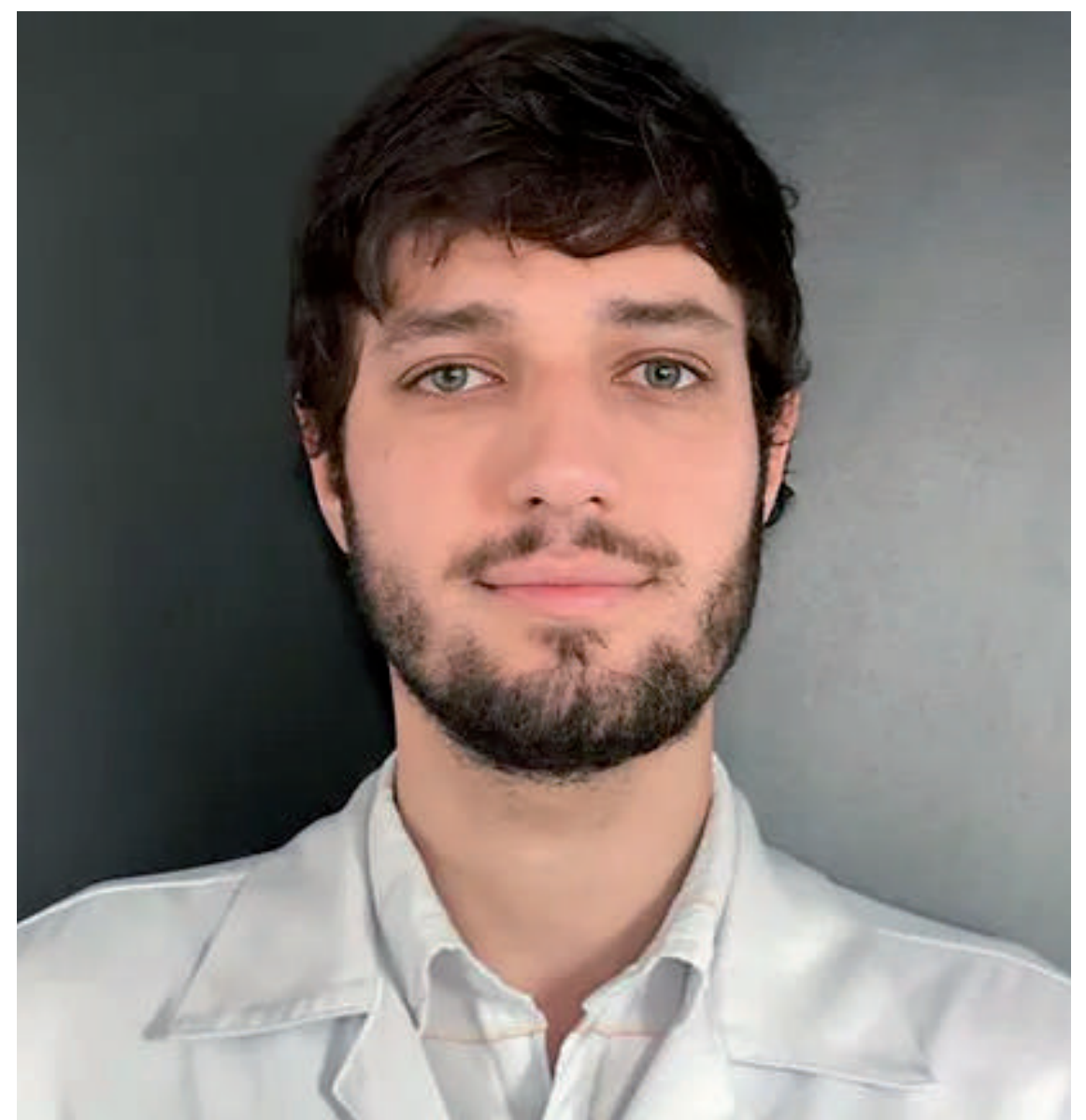
#### 5. **Adaptando-se aos Desafios e Oportunidades de 2024**

O ano de 2024 oferece uma oportunidade única para repensar e adaptar nossas abordagens à saúde mental. A tecnologia, por exemplo, tem sido uma ferramenta valiosa, facilitando o acesso a terapias e informações de qualidade. Agora já existem aplicativos gratuitos que podem lhe ajudar a organizar sua agenda de atividades físicas ou mesmo app de meditação guiada.



#### **Conclusão**

A saúde mental em 2024 é uma jornada de equilíbrio entre o legado da pandemia e as inovações científicas. Adotando uma abordagem holística e integrativa, podemos enfrentar os desafios pós-pandêmicos, apoiando-nos em comunidades e profissionais, e utilizando a ciência moderna para melhorar nosso bem-estar. A chave está em reconhecer as mudanças trazidas pela pandemia e adaptar-se a elas, buscando um futuro mais saudável e resiliente.



Marcelo Falchi é médico psiquiatra (Unicamp, Universidade Estadual de Campinas), professor de saúde mental (UFRN, Universidade Federal do Rio Grande do Norte), cientista (CAMP, Centro Avançado de Medicina Psicodélica no Instituto do Cérebro - UFRN) e atende em consultório (Instituto Saily, Natal) e online ([www.marcelofalchi.com](http://www.marcelofalchi.com)).



[www.marcelofalchi.com](http://www.marcelofalchi.com)



#Verão



## Mais frutas, por favor!

Os benefícios nutricionais das frutas típicas da estação

No calor escaldante do verão, as frutas da estação não só oferecem as delícias dos sabores tropicais, mas também são verdadeiras fontes de nutrientes essenciais para a saúde.

De acordo com a nutricionista Dra. Graça Moraes, incluir as frutas no cardápio diário é uma excelente alternativa para enfrentar o calor e nutrir o corpo de maneira completa.

“O ideal é consumir diariamente de 3 a 5 porções de frutas, distribuídas ao longo do dia. Para garantir uma variedade de nutrientes, vitaminas, minerais e antioxidantes é importante optar pelas frutas típicas da estação e variar as cores”, orienta a nutricionista.



Dra. Graça Moraes | nutricionista

# Conheça as frutas da estação



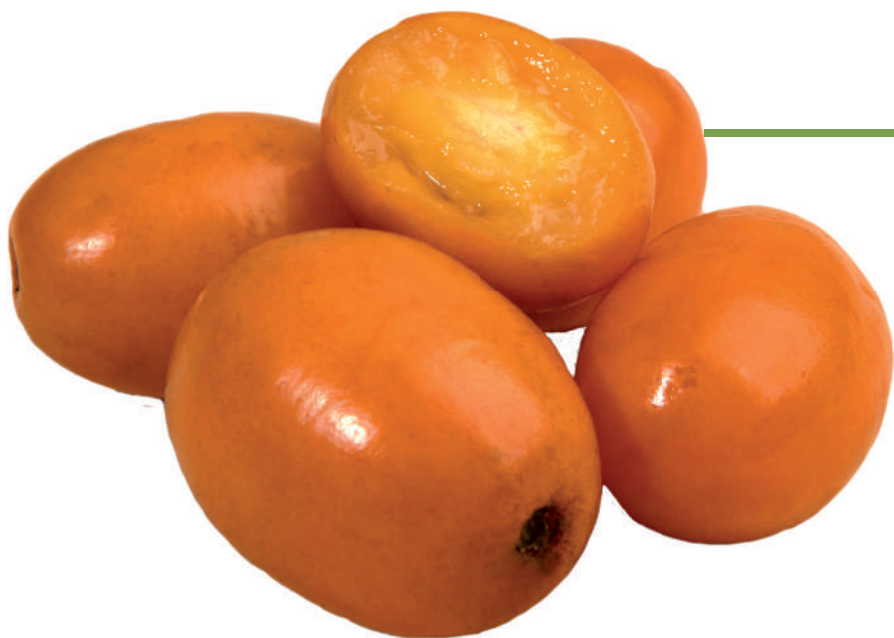
## Manga:

### Energia e Antioxidantes

A suculenta manga não é apenas um deleite para o paladar, mas também uma fonte rica de energia. Carregada de vitamina C e betacarotenos, a manga fortalece o sistema imunológico e combate os radicais livres, promovendo uma pele saudável.

## Caju

Além do sabor irresistível do pseudofruto, o caju é uma potência nutricional. Rico em ferro, vitamina C e fibras, o caju contribui para a saúde cardiovascular, fortalecimento do sistema imunológico e auxilia na digestão.



## Seriguela

A pequena seriguela, além de refrescante, é uma fonte de antioxidantes naturais. Rica em vitamina A e C, auxilia na prevenção do envelhecimento precoce e na manutenção da saúde ocular.

## Abacaxi

O abacaxi beneficia a digestão devido à presença da enzima bromelina. Além disso, sua alta quantidade de água contribui para a hidratação durante os dias quentes de verão.





## Cajá

Com seu sabor ácido característico, o cajá é uma excelente fonte de vitamina C, essencial para a saúde da pele, e minerais como cálcio e fósforo, que fortalecem ossos e dentes.

## Suco para manter o bronzeado

Para desintoxicar, hidratar e manter o bronzeado por mais tempo, a nutricionista Graça Moraes ensina duas receitas para você consumir durante a estação do sol.

Podem ser consumidas por toda família e vai garantir uma dose extra de saúde para todos.



### Receita 01

- 300 ml de água
- 02 xícaras de manga picada
- 1/2 xícara de salsa picado
- 01 folha de couve pequena

Bate tudo no liquidificador e tá pronto!

### Receita 02: Manga e cenoura

- 300 ml de água
- 02 xícaras de manga picada
- 01 xícara de cenoura picada

Bate tudo no liquidificador e consuma, de preferência, sem coar.



Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



VOCÊ LINDA  
TODO DIA

Cabelos  
Unhas  
Make



Sem hora marcada

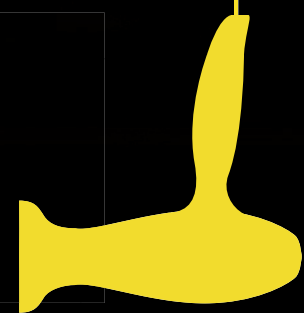


Rua: Joaquim  
Fagundes,  
764 - Tirol

Em frente à rotatória

*fast  
escova*

Tirol, Natal.



Viver  
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!



PSIQUIATRIA



**MATURE**  
@simbiomentalcare

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



**OFFICIALIS FARMÁCIA**  
DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA  
@farmacia\_officinalis

EDUCAÇÃO



**.EDUCAR**  
CAROLINA BEZERRA  
@carolinaeducar

PAISAGISMO



**ATELIÊ BOTÂNICO**  
@melissasalesatelierbotanico

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





## Guia de cuidados no verão: como proteger a saúde nas praias e piscinas

Especialistas oferecem dicas de segurança para aproveitar as férias sem estresse; a atenção deve ser redobrada com a hidratação, proteção solar e o uso de repelentes

**Por Úrsula Neves, da Agência Einstein**

Com a chegada do verão e o início das férias escolares, inicia-se a temporada de praias e piscinas lotadas por todo o país. No entanto, esse período de lazer também pode trazer uma frequência maior de problemas de saúde, como intoxicações alimentares, picadas de insetos, brotoejas, desidratação e queimaduras solares.

O médico infectologista Paulo Olzon, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), diz que ninguém precisa ficar preso dentro de casa, mas que alguns cuidados são necessários. “As crianças, as gestantes e os idosos (que acabam se desidratando mais rápido do que os mais jovens), por exemplo, devem ser mais protegidos do sol, beber mais líquido, evitar ficar em áreas de risco, como piscinas sem tratamento adequado de cloro, e pisar em areias sujas de fezes e urina de animais”.

## Atenção à pele e aos olhos

Sabe-se que a exposição ao sol sem a devida proteção do filtro solar pode prejudicar diversas camadas da pele. Além do aumento do risco de câncer, o esquecimento do protetor pode favorecer, a médio e longo prazo, o agravamento de problemas preexistentes na pele, como acne, vitiligo, lúpus, herpes e piora no aspecto de cicatrizes.

O excesso de sol também danifica as fibras de colágeno e elastina, proteínas responsáveis pela firmeza do tecido cutâneo, o que acelera o envelhecimento da pele. Há ainda a possibilidade de ocorrência de irritação, ferimentos, manchas escuras, queimaduras e reações alérgicas, como urticárias.

“A proteção mínima do filtro solar deve ser FPS 15, com aplicação de 15 a 30 minutos antes da exposição. A reaplicação deve ser realizada a cada duas horas de exposição contínua ou após mergulho e suor excessivo. O melhor período para tomar sol é antes das 10h e após as 16h. O uso do guarda-sol nos horários mais quentes é mais um cuidado essencial para se proteger dos raios solares”, orienta a dermatologista Selma Hélène, do Hospital Israelita Albert Einstein, e presidente do Departamento de Dermatologia da Sociedade de Pediatria São Paulo (SPSP).

Ela explica que os olhos também merecem uma atenção especial, com o uso de óculos de sol para prevenir danos, como catarata, câncer de pele nas pálpebras, lesões na retina e pterígio (alteração ocular que vem acompanhada de irritação, vermelhidão e fotofobia).

## Picadas de inseto e repelente

Outro ponto importante é a atenção às picadas de insetos. Além do risco de serem causadas por mosquitos transmissores de

doenças como dengue, zika ou chikungunya, as picadas podem desencadear complicações de saúde em indivíduos alérgicos.

O infectologista da Unifesp explica que há risco de proliferação de insetos mesmo em piscinas com tratamento e limpeza frequentes. “As pessoas alérgicas a picadas de mosquitos devem andar com medicamentos e pomadas receitados pelos médicos sempre na bolsa”, aconselha.

Por isso, é recomendado associar o uso de repelente e protetor solar. A dermatologista do Einstein aconselha aplicar o protetor solar previamente, ainda em casa, antes de se expor ao sol. “Basta aguardar cerca de 15 minutos para que o produto seja absorvido pela pele para, depois, passar o repelente em todo o corpo. No rosto, devemos ter atenção para não aplicar diretamente nos olhos, mas sim com as mãos longe das pálpebras. Neste caso, prefira repelentes em creme”, orienta Hélène.



## Cuidados com a desidratação

Olzon diz que é importante ter cuidado com os produtos que as pessoas consomem na praia, principalmente, os vendidos por ambulantes que normalmente não são refrigerados e manuseados corretamente, o que pode gerar uma intoxicação alimentar.

“Mesmo com uma boa aparência e sem gosto ou cheiro característicos, esses produtos podem estar estragados. É preciso tomar certas precauções para não desenvolver uma intoxicação alimentar. Há quadros infecciosos que costumam envolver desidratação, diarreia, vômitos e até febre”, alerta o médico.

A desidratação é outro perigo potencialmente grave, em que o indivíduo apresenta uma baixa concentração de água e sais minerais. Os sintomas incluem sede intensa, boca e pele secas, diminuição da sudorese, diarreia, dor de cabeça, sonolência e vômito. Essa condição pode estar associada a outros problemas de saúde, como febre e diarreias agudas.

“Uma orientação importante é não ingerir medicamentos para prender o intestino e parar de evacuar. Nós, médicos, possuímos um novo entendimento que isso mantém as bactérias e toxinas presas ao organismo. Portanto, o recomendado é manter uma alimentação pastosa, como purê de batatas, e manter-se hidratado, dando preferência pela ingestão de água mineral e água de coco, além de evitar o consumo de bebidas adoçadas e alcoólicas. Quando já existem sinais de desidratação, é aconselhado beber muita água filtrada ou fervida em goles pequenos e intervalos curtos, e manter-se em ambiente com temperatura amena”, orienta o infectologista.

## Principais cuidados em relação à água

Dentre os perigos que podem estar presentes na água da praia, Olzon destaca o aumento dos casos de leptospirose, especialmente com a chegada dos meses mais quentes do ano.

“Não é indicado banhar-se em praias onde o mar e o rio se encontram, uma vez que se não houver uma rede com água e esgoto adequada, os rios podem trazer a urina e as fezes de ratos e, com eles, a leptospirose. Na minha rotina, costumo ver muitos casos assim, com os sintomas de febre alta, dor de cabeça, sangramento, dor muscular, calafrios, olhos vermelhos e vômito”, afirma Olzon.

Outro ponto que precisa de atenção é a presença das águas-vivas, facilmente encontradas em todo o litoral brasileiro. Enquanto algumas espécies são inofensivas, outras possuem toxinas capazes de causar desde queimaduras leves até reações neurológicas de gravidade variável.

“O contato com as águas-vivas pode acontecer na água ou na areia próxima ao mar. Medidas como lavar o local com água e sabão neutro devem ser realizadas até que o médico possa examinar a área atingida”, explica Hélène, do Hospital Israelita Albert Einstein.

Já as doenças mais comuns associadas ao banho de piscina são as intestinais (diarreia), respiratórias (resfriados e inflamações de garganta), infecções de pele por bactérias, fungos e microorganismos, infecções dos olhos (conjuntivite) e de ouvidos (otite).

### **Os principais cuidados na piscina devem incluir:**

- Verificação em relação à transparência da água;
- Tratamento adequado com o uso de cloro;
- Circulação de água, com ela se renovando constantemente;
- Existência de um chuveiro no acesso às piscinas para o uso dos banhistas.

### **Principais cuidados em relação à areia**

Bactérias como as do tipo *Escherichia coli* (E. Coli) podem provocar quadros de vômitos e diarreia, além de infecção urinária. Elas vivem no intestino inferior dos mamíferos, incluindo o dos seres humanos, e podem proliferar na areia contaminada, por fezes de animais, como cães e gatos.

Uma dessas doenças é a Larva Migrans, conhecida popularmente como “bicho geográfico”. Quando as fezes desses animais alcançam o solo, geralmente seco e arenoso, criam um ambiente propício à contaminação. Ao entrar em contato direto com a pele, as larvas penetram, causando uma coceira intensa e lesões caracterizadas por trajetos sinuosos avermelhados. Com o passar dos dias, as larvas percorrem um caminho de um a dois centímetros por dia, parecido com um mapa geográfico.

“Para nos prevenir, devemos evitar o contato da pele diretamente na areia, na medida do possível. Quando possível, usar chinelos, sentar-se em cadeiras de praia ou na canga, e ficar longe de urina e fezes de animais. Outra medida de prevenção é lavar as mãos e retirar o excesso de areia, principalmente antes de comer”, orienta a dermatologista.





## **Estratégias para um verão livre de candidíase**

As condições quentes e úmidas do verão proporcionam um ambiente propício para o crescimento do fungo *Candida albicans*, que é responsável pela candidíase. O aumento da temperatura e da umidade cria condições ideais para a proliferação desse fungo na região genital, favorecendo o desenvolvimento da infecção.

Além disso, durante o verão, as pessoas tendem a usar mais roupas de banho na praia ou piscina. O uso prolongado de roupas úmidas e justas pode contribuir para a proliferação da *Candida albicans*.

É essencial adotar medidas preventivas para minimizar o risco de candidíase vaginal durante os meses mais quentes do ano. Manter uma boa higiene, escolher roupas adequadas e ficar atento aos sintomas são passos importantes para prevenir essa infecção comum que compromete a qualidade de vida das mulheres.

Em caso de sintomas persistentes ou recorrentes, é aconselhável procurar orientação médica para um diagnóstico preciso e tratamento adequado.

# 5 medidas para prevenir a candidíase:

## Hidratação adequada:

Manter-se bem hidratada é essencial durante o verão. A ingestão adequada de água ajuda a equilibrar os níveis de pH e pode contribuir para a prevenção da candidíase vaginal.

## 2. Escolha de roupas adequadas:

Opte por roupas leves e arejadas, especialmente durante os dias mais quentes. Tecidos naturais, como algodão, permitem uma melhor ventilação, reduzindo o acúmulo de umidade na região genital. Dormir sem calcinha também ajuda na prevenção.

## 3. Secagem adequada após o banho:

Certifique-se de secar completamente a região genital após o banho. A umidade excessiva pode criar um ambiente propício para o crescimento de fungos, aumentando o risco de candidíase.

## 4. Evite Produtos Irritantes:

Produtos de higiene pessoal, como sabonetes perfumados e duchas vaginais, podem perturbar o equilíbrio natural da flora vaginal. Opte por produtos suaves e sem fragrâncias para evitar irritações.

## 5. Cuidado com Banheiros Públicos:

Ao utilizar banheiros públicos, use protetores de assento e evite permanecer com trajes de banho úmidos por longos períodos. Essas práticas ajudam a reduzir o contato com superfícies potencialmente contaminadas e minimizam o risco de infecções.



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