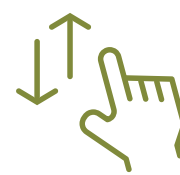
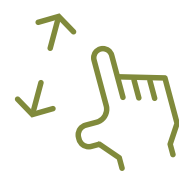


Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 5 - Edição 57, Maio 2024

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



Médica do adolescente

Dra. Thaís Suassuna orienta sobre essa fase da vida e seus conflitos



Dra. Thaís Suassuna | Médica Hebiatra
CRM 7377 RQE 4422

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**

E quando chega a adolescência ?

Oscilações de humor, sentimentos de insegurança e uma busca incessante por identidade. Essas são apenas algumas das características dessa fase tão abribulada e por que não dizer, difícil, da vida de muitos jovens.

A infância ficou para trás , mas ainda não se é adulto por completo.

E aí, o que fazer, como lidar, como abrir o caminho para um diálogo com os filhos nessa fase e entender o que realmente se passa na cabeça deles.

Para desvendar essas e outras respostas, convidamos a hebiatra Thais Suassuna para uma entrevista, onde ela explica o que acontece nessa fase da vida e como lidar da melhor forma possível.

Falamos da parte física, com as mudanças hormonais e o desenvolvimento de características sexuais, que podem causar desconforto.

Na parte emocional, muitas emoções intensas, que nem mesmo eles entendem. No campo social, estão tentando descobrir seu lugar no mundo, enfrentando pressões e tentando estabelecer sua independência dos pais.

E é no consultório do hebiatra que são investigadas todas as demandas típicas dessa fase, e dadas orientações importantes relacionadas ao uso de drogas, cigarros, álcool, além da saúde sexual e mental, e sobretudo aos comportamentos de risco apresentados pelos jovens, típicos dessa faixa etária. São os hebiatras que têm uma perspectiva abrangente do cuidado do adolescente, considerando não apenas os aspectos médicos, mas também os contextos sociais e familiares que podem influenciar a saúde do paciente.

Mostramos também alguns eventos de saúde e bem estar que aconteceram esse mês na nossa cidade.

A nutricionista e empresária Lilian Lins realizou no Restaurante Kale do Bem, uma rodada de Conhecimento sobre o Dia de Conscientização sobre a Doença Celíaca.

E o Grupo de Apoio Mutuo de Fibromialgicos do Brasil realizou uma caminhada, com o objetivo de conscientização maior sobre a doença e os direitos dos pacientes.

Aproveite as dicas e boa leitura.



@guiaviverbem



@TvViverBem



guiaviverbem.com.br



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!



VITÓRIA DAHER
DIREITO - UFRN

BRUNO MAIA
4º LUGAR
ODONTOLOGIA - UFRN

ANA LUÍSA FERREIRA
ENG. QUÍMICA - UFRN

CAUÃ CERCHI
MEDICINA - UFRN

ANA CLARA FERNANDES
3º LUGAR
DIREITO - UFRN

LUCAS MIRANDA
ENG. CIVIL - IFRN



TÔ NO SALE.

**TÔ APROVADO
NO SISU.**

Do tático ao emocional, formamos bons cristãos e honestos cidadãos, preparando-os para o ENEM e para a vida. Aponte o celular para o QR code ao lado e saiba mais sobre as unidades São José e Dom Bosco, além das nossas metodologias e propostas pedagógicas.



**Viver
bem**



Desvendando a saúde e o bem-estar dos adolescentes.

Na encruzilhada crucial entre a infância e a idade adulta, a adolescência é um período de transformações físicas, emocionais e sociais significativas. Compreender as necessidades de saúde únicas dos adolescentes requer um conhecimento especializado que os médicos hebiatras possuem.

Nesta entrevista, conversamos com a dra. Thais Suassuna, uma profissional experiente na área de saúde do adolescente. Falamos de como os médicos hebiatras desempenham um papel crucial na promoção da saúde e do bem-estar dos adolescentes.

VB DIGITAL - Quais são as características físicas, emocionais e sociais únicas da adolescência e como elas afetam a saúde dos adolescentes?

A adolescência é uma fase marcada por uma séria de mudanças, tanto físicas quanto emocionais e sociais. Fisicamente, os adolescentes experimentam um rápido crescimento, mudanças hormonais e o desenvolvimento de características sexuais e da sexualidade propriamente dita. Essas transformações podem causar desconforto e confusão, mas também são parte natural do processo de amadurecimento.

Emocionalmente, os adolescentes estão navegando por um mar de emoções intensas, muitas vezes sem entender completamente o que estão sentindo. Eles podem experimentar oscilações de humor, sentimentos de insegurança e uma busca incessante por identidade. No campo social, estão tentando descobrir seu lugar no mundo, enfrentando pressões dos pares, tentando se encaixar e estabelecendo sua independência dos pais. Todas essas características únicas da adolescência podem afetar significativamente a saúde dos adolescentes, desde questões relacionadas ao sono e à alimentação até o manejo do estresse, autoestima, sentimento de inutilidade.

VB DIGITAL - Quais são os desafios comuns de saúde física e mental enfrentados pelos adolescentes, como obesidade e depressão?

Os desafios de saúde enfrentados pelos adolescentes hoje são variados e complexos. Em termos de saúde física, a obesidade se tornou uma preocupação crescente devido a hábitos alimentares pouco saudáveis e estilos de vida sedentários. Isso pode levar a uma série de complicações de saúde, como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. Além disso, distúrbios alimentares, como anorexia e bulimia, também são preocupações significativas. No aspecto da saúde mental, a ansiedade e a depressão são cada vez mais comuns entre os adolescentes. Pressões acadêmicas, problemas familiares, preocupações com imagem corporal e bullying são apenas algumas das causas subjacentes a esses problemas. É fundamental abordar essas questões de forma geral, considerando tanto os aspectos físicos quanto os emocionais da saúde dos adolescentes.



Dra. Thaís Suassuna | Médica Hebiatra
CRM 7377 RQE 4422

VB DIGITAL - Como os médicos hebiatras abordam as necessidades de saúde específicas dos adolescentes e como seu treinamento os diferencia de outros profissionais?

Os médicos hebiatras desempenham um papel crucial no cuidado dos adolescentes, pois são especialistas treinados especificamente para atender às necessidades únicas dessa faixa etária. Seu treinamento inclui uma compreensão aprofundada do desenvolvimento adolescente, bem como habilidades de comunicação adaptadas para interagir eficazmente com os adolescentes. Eles estão familiarizados com os desafios de saúde física e mental que os

adolescentes enfrentam e estão bem posicionados para fornecer orientação e tratamento adequados. Além disso, os médicos hebiatras têm uma perspectiva abrangente do cuidado do adolescente, considerando não apenas os aspectos médicos, mas também os contextos sociais e familiares que podem influenciar a saúde do paciente.

No consultório são investigadas todas as demandas típicas dessa fase, e realizadas orientações importantes relacionadas ao uso de drogas, cigarros, álcool, a saúde sexual e mental, e sobretudo aos comportamentos de risco apresentados pelos jovens, típicos dessa faixa etária. A principal importância, é manter uma figura de referência para orientar em uma fase tão desafiadora, quando normalmente

os filhos se afastam de suas maiores e melhores figuras de referências, seus pais.

VB DIGITAL - Quais as estratégias de prevenção e intervenção eficazes para promover a saúde e o bem-estar dos adolescentes?

As estratégias de prevenção e intervenção eficazes para promover a saúde e o bem-estar dos adolescentes são multifacetadas e requerem uma abordagem integrada. Em termos de prevenção, é crucial educar os adolescentes sobre a importância de hábitos saudáveis, como uma dieta equilibrada e a prática regular de exercícios físicos.



Promover habilidades de enfrentamento saudáveis e ensinar estratégias de gestão do estresse ajuda os adolescentes a lidar com os desafios da vida cotidiana.

Orientar quanto a aquisição de habilidades específicas como: auto responsabilidade, disciplina, respeito, empatia, ajuda ao próximo, respeito aos pais e senso de hierarquia, atividades escolares e profissionais.

Todas essas habilidades são adquiridas através de intervenções específicas e precoces em consultório, em que o hebiatra no decorrer do processo, e das consultas de acompanhamento, introduz como pautas importantes, trazendo para a realidade do jovem, ao mesmo tempo que faz com ele entenda o sentido de cada intervenção e passe a adquirir tais habilidades na prática.

VB DIGITAL - Como os médicos hebiatras colaboram com os pais, educadores e outros especialistas para fornecer atendimento abrangente aos adolescentes?

A colaboração entre médicos hebiatras, pais, educadores e outros especialistas é essencial para fornecer um cuidado abrangente e coordenado aos adolescentes. Os médicos hebiatras podem trabalhar em estreita colaboração com os pais para entender melhor o contexto familiar do adolescente e envolvê-los no plano de tratamento. Eles também podem colaborar com educadores para identificar sinais precoces de problemas de saúde mental ou comportamental e fornecer apoio adequado na escola. Além disso, a coordenação com outros profissionais de saúde, como psicólogos e

nutricionistas, pode garantir uma abordagem geral para o cuidado do adolescente. Uma comunicação aberta e transparente entre todas as partes interessadas é fundamental para garantir que o adolescente receba o apoio necessário em todas as áreas de sua vida, e principalmente objetivando a melhora dos relacionamentos desse jovem, seja com a família ou com a comunidade que está inserida.



Dra. Thaís Suassuna | Médica Hebiatra
CRM 7377 RQE 4422

Médica (UFRN)
Pediatra (Hospital Infantil Varela Santiago)
Medicina do Adolescente (Albert Einstein)



Av. Lima e Silva, 571
Lagoa Nova



(84) 9 9871-2002



thaissuassuna@hotmail.com



@dra.thaissuassuna



www.thaissuassuna.com.br

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



atende bem

sua família amparada em todos os momentos

A melhor
assistência de
saúde por um
preço que cabe
no seu bolso!

24^h



Viver
bem



Dia mundial da conscientização sobre a Fibromialgia é celebrado com Caminhada Solidária

No dia 18 de maio, aconteceu no Parque das Dunas, a Caminhada da GAMF BRASIL - Grupo de Apoio Mútuo entre Fibromiálgicos do Brasil.

A entidade nasceu em março de 2024, em Natal/RN, quando um grupo de Pacientes Fibromiálgicas resolveram se unir, somando força, união e empatia na busca de amparo, assistência, visibilidade, respeito e direitos destinados a causa dos Fibromiálgicos.

O objetivo do evento é chamar atenção principalmente sobre a Lei 14.705 de

outubro de 2023, sancionada pelo Presidente da República, que determina a inclusão da Fibromialgia no SUS (possibilitando assistência médica, terapêutica, nutricional e de medicamentos).

O evento contou com palestras, confraternização entre os pacientes, entretenimento e uma caminhada curta dentro do Parque a fim de provocar visibilidade para a causa dos Fibromiálgicos.

Confira as fotos.



EDMI 10C

18/05/2024



@gamfbrasil



(84) 9 9229 5662



gamfbrasil@gmail.com





Rodada de conhecimento marca o dia de conscientização sobre a doença celíaca em Natal

Evento promovido pela nutricionista e empresária Lilian Lins reuniu interessados no tema, profissionais de saúde e acometidos da doença

Um evento recheado de muito conhecimento e comida 100% livre de glúten marcou a noite da quinta-feira, 16 de maio, em Natal. Sob a liderança da nutricionista e empresária Lilian Lins, o espaço do restaurante Kale do Bem recebeu profissionais de saúde e pessoas interessadas na temática da doença celíaca para uma rodada de conhecimento inédita na capital potiguar.

Com foco em difundir noções básicas de cuidado com a saúde intestinal, a 'Rodada de Conhecimento do Kale: transtornos do trato gastrointestinal e Doença Celíaca' teve um painel de palestrantes que contou com Lilian Lins



Lilian Lins, Nutricionista e Empresária



Fotos de Mateus de Paula

(nutricionais e empresária), Denise Brena (médica endocrinologista), Thaís Inojosa (tricologista), Angélica Leal (assessora científica do DNA Center), Marília Rêgo (médica nutróloga) e Lícia Moura (Médica Gastro).

"Essa rodada de conhecimento foi a realização de um sonho para mim, que sempre desejei a oportunidade de levar mais conhecimento sobre o tema para todas as pessoas interessadas." afirmou Lilian. "Foi um momento muito rico e poder realizá-lo no Dia de Conscientização sobre a Doença Celíaca teve um significado mais especial ainda, pois consegui compartilhar tantos saberes que pessoas que vivem o problema ou tratam dele nos seus consultórios", continuou a empresária.

Fotos de Mateus de Paula



Público da Rodada do Kale



Lilian e Nathalia Groner

Para a empresária e participante da rodada de conhecimento, Nathalia Groner, o evento teve um caráter educativo muito forte e contribuiu para esclarecer dúvidas. "Foi uma oportunidade para conhecer mais sobre glúten, doença celíaca e sintomas que muitas vezes deixamos passar achando que se trata de outro problema. Cada profissional palestrante deu contribuições importantes que enriqueceram a noite", detalhou.

De acordo com Lilian Lins a previsão é que mais eventos como este sejam realizados e com o mesmo formato: palestrar, degustação de um buffet 100% livre de glúten e muita partilha de conhecimento. "Mais rodadas como esta estão em planejamento, com outros temas de igual relevância", finalizou.

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



**Neuropsicologia e
Saúde Mental**
@joisaaraujo

CLÍNICA



DRA. ÂNGELA COSTA
@angelacostageriatria

PSICOLOGIA



CHRISTINE CAMPOS LUCENA
@christinecampospsi

FARMÁCIA



OFFICIALIS FARMÁCIA
DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA
@farmacia_officialis

PEDIATRIA



Dra. THAIS SUASSUNA
@dra.thaissuassuna

PAISAGISMO



ATELIÊ BOTÂNICO
@melissasalesatelierbotanico

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

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