

Viver bem

O maior canal de saúde do RN

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



Ano 5 - Edição 64, Setembro 2024



O futuro das crianças depende de nós

Veja como garantir seus direitos

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



É POSSÍVEL SIM

CTF- ASSESSORIA ESPORTIVA

- ➔ NATAÇÃO EM ÁGUAS ABERTAS
- ➔ TREINO FUNCIONAL
- ➔ CORRIDA DE RUA
- ➔ CICLISMO
- ➔ TRIATHLON
- ➔ AQUATHLON
- ➔ BIKE FIT
- ➔ PERSONAL TRAINER
- ➔ PREPARAÇÃO FÍSICA PARA CONCURSOS



@CTF_BR



84 98167-1139



WWW.CTFNATAL.COM.BR



Outubro é um mês especial, dedicado às crianças, nosso maior tesouro e esperança de um futuro melhor. Celebrar o Mês das Crianças vai além de presentes e festas. É uma oportunidade para refletir sobre os direitos fundamentais que garantem o desenvolvimento saudável e integral dos pequenos.

Nesta edição da nossa revista, trazemos um olhar atento sobre os direitos das crianças e a importância deles para o futuro da sociedade. Sem esses direitos, como o acesso à educação, saúde e proteção, não há possibilidade de um crescimento pleno e digno. Cada criança merece ser respeitada e ouvida, pois são o alicerce de uma sociedade mais justa e solidária.

Abordamos também a importância do brincar, uma atividade essencial que contribui para o desenvolvimento cognitivo, social e emocional, e a puberdade precoce, que tem afetado cada vez mais crianças e traz desafios que precisam de atenção.

Garantir os direitos das crianças é uma responsabilidade coletiva. Cada um de nós pode e deve contribuir para que elas cresçam em um ambiente seguro, saudável e cheio de oportunidades. Juntos, podemos fazer a diferença e construir um futuro melhor.

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!



00:00:00

● REC

Que história você que contar amanhã?

Leonardo

Ex-aluno Salesiano.

Aprovado em
Medicina, UFRN.



Thiago

Professor de Matemática.

Faz parte da história de
aprovação de centenas
de alunos.



Michely

Mãe de Perseu.

Conta com o apoio especial
e a educação inclusiva
do Salesiano.



Ayanne e Cecília

Aproveitam os benefícios
do Tempo Integral.



Conheça a nossa proposta
pedagógica e confira como podemos
fazer parte do seu novo capítulo.

📍 Unidades São José e Dom Bosco



Uver
bem



Os Direitos das Crianças

Entenda por que proteger as crianças é investir em um futuro mais justo e seguro

As crianças, sendo os membros mais vulneráveis da sociedade, necessitam de proteção, cuidados e respeito para crescerem de forma saudável e se tornarem cidadãos plenos. A garantia desses direitos é essencial, e a sociedade como um todo tem um papel fundamental nesse processo.

A Convenção das Nações Unidas e os Direitos das Crianças

A Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança (CDN) é um marco internacional que assegura uma série de direitos fundamentais para todas as crianças menores de 18 anos. Entre esses direitos estão:

- **Direito à vida, sobrevivência e desenvolvimento:** toda criança tem o direito de viver e crescer em condições que promovam seu bem-estar físico e emocional.
- **Direito à saúde:** O acesso aos cuidados de saúde é fundamental para que as crianças possam crescer de forma saudável.
- **Direito à proteção contra a violência:** As crianças têm o direito de viver em um ambiente livre de abusos e explorações.
- **O direito à saúde:** Todas as crianças têm o direito de receber os cuidados de saúde de que necessitam para crescer e se desenvolver saudavelmente.
- **O direito de expressar suas opiniões:** As crianças têm o direito de expressar suas opiniões e de serem ouvidas em todos os assuntos que as afetam.

O Papel da sociedade na proteção infantil

O Dr. Reginaldo Holanda, presidente da Sociedade de Pediatria do Rio Grande do Norte, enfatiza a importância de garantir que esses direitos sejam protegidos em todos os âmbitos da vida da criança. “A sociedade precisa entender que esses direitos não são privilégios, mas responsabilidades de todos nós. Assegurar que as crianças tenham acesso à saúde, educação e um ambiente seguro é fundamental para seu desenvolvimento saudável”, destaca ele.

Para o Dr. Reginaldo, o direito à educação e à saúde são prioridades. “Não podemos falar de desenvolvimento infantil sem garantir esses dois pilares. A educação transforma e prepara a criança para o futuro, e a saúde é a base que sustenta todo o processo de crescimento”, afirma.



A importância de ambientes seguros e livres de violência

O direito à proteção contra qualquer forma de violência é outro ponto central. Infelizmente, muitas crianças ainda vivem em ambientes onde são expostas a maus-tratos, abusos e exploração. O Dr. Reginaldo lembra que é responsabilidade da sociedade como um todo, e não apenas dos pais, garantir que as crianças estejam seguras. “Cada um de nós tem o dever de proteger as crianças. Denunciar situações de violência é uma das formas mais eficazes de quebrar o ciclo de abusos”, alerta o pediatra.

O futuro depende das crianças

Garantir os direitos das crianças é, acima de tudo, investir no futuro da sociedade. Quando as crianças têm seus direitos respeitados e protegidos, elas se tornam adultos mais saudáveis e preparados para contribuir de maneira positiva.

O Dr. Reginaldo finaliza reforçando a importância da conscientização: “A proteção das crianças deve ser uma prioridade inquestionável. Quanto mais cedo compreendermos isso, mais rapidamente construiremos uma sociedade mais justa, segura e humana.”

Proteger os direitos das crianças não é apenas uma questão de legalidade, mas de humanidade. A responsabilidade é coletiva, e as ações de hoje refletem diretamente no futuro que queremos construir.



DR. REGINALDO DE HOLANDA
PRESIDENTE DA SOCIEDADE DE PEDIATRIA DO RN

Campanha “Proteger a criança e o adolescente, valorizando o pediatra, é promover um futuro saudável” ganha destaque no Rio Grande do Norte

A campanha da SOPERN valoriza a atuação dos pediatras na saúde infantil e destaca a importância de consultas regulares para o desenvolvimento das crianças. No RN, a distribuição de pediatras é desigual, com 78% concentrados em Natal. A iniciativa visa expandir o debate para todo o Brasil.

CLICK AQUI PARA SABER MAIS



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



 **Sicredi** APRESENTA

CORRIDA E CAMINHADA DO MÉDICO

INSCRIÇÕES ABERTAS

INFORMAÇÕES: (84) 99921-3091
(HORÁRIO COMERCIAL)



OUTUBRO ROSA
PREVENÇÃO AO CÂNCER DE MAMA

13/10
6H30

CORRIDA DE 5KM E 10KM

INSCRIÇÕES:

[BIT.LY/3YU6MMV](https://bit.ly/3YU6MMV)



 **Sociedade Brasileira de Mastologia**
Região do Grande do Norte



**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!



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!



Puberdade precoce

Incidência de casos sobe no mundo

Causas estão ligadas a aspectos genéticos e também multifatoriais, como obesidade, exposição a desreguladores endócrinos e crianças nascidas pequenas para idade gestacional

A puberdade está batendo mais cedo na porta das crianças e adolescentes ao redor do mundo, incluindo no Brasil. Um estudo produzido pela clínica pediátrica do hospital de Bonn, na Alemanha, identificou um aumento de 30% a 40% nos casos de puberdade precoce no país entre 2020 e 2021. Outro levantamento, publicado no JAMA Network Open, avaliou mais de 70 mil mulheres nascidas entre 1950 e 2005 e apontou que o percentual das meninas que tiveram menarca com menos de 11 anos dobrou, passando de 8% para 16%.

O principal sinal de alerta é o desenvolvimento de tecido mamário nas

meninas antes dos 8 anos de idade. Nos meninos, ocorre aumento dos testículos, considerado precoce se antes dos 9 anos. Em ambos, podem surgir pelos pubianos e axilares, odor, acne, aumento da oleosidade da pele, além de mudança de comportamento. Esse quadro se torna motivo de preocupação para os pais, já que as alterações na linha do tempo do desenvolvimento reprodutivo podem ter sérias consequências para a saúde das crianças no futuro, como baixa estatura, gravidez precoce e inadequação social.

Segundo Maylla Moura Cabral, médica endocrinologista pediátrica da clínica Atma

Soma, a puberdade precoce é causada pelo aumento antecipado dos hormônios sexuais no sangue. “Isso ocorre porque o eixo hormonal foi ativado mais cedo e, com isso, as glândulas, hipófise, ovários (nas meninas) e testículos (nos meninos) passam a produzir hormônios sexuais precocemente”.

Tecnicamente, o início da puberdade central acontece quando o hipotálamo secreta o hormônio liberador de gonadotropina (GnRH), conhecido por ser o principal regulador do eixo reprodutivo. Esse, por sua vez, estimula a glândula pituitária a produzir o hormônio luteinizante e o hormônio folículo-estimulante, caracterizando o quadro hormonal.



Causas

As causas da puberdade precoce são de ordem genética ou multifatorial. “Ela tende a surgir mais cedo em meninas cujas mães menstruaram com pouca idade ou naquelas com relato de puberdade precoce na família paterna. Também podem apresentar essas características crianças que nasceram pequenas para a idade gestacional, tiveram baixo peso ao nascer ou sofreram obesidade na infância”, destaca Maylla.

Além disso, conforme a médica, a disfunção também pode acontecer devido à exposição da criança a algum tipo de hormônio presente em certos tipos de medicamentos, principalmente em cremes e gel.

Maylla complementa ainda que uma das hipóteses que pode antecipar a puberdade está ligada ao contato com os chamados desreguladores ou disruptores endócrinos. “São substâncias com capacidade para alterar o funcionamento do sistema endócrino-hormonal encontradas em agrotóxicos, plásticos e alguns cosméticos”.

Tratamento

A endocrinologista pediátrica ressalta que o tratamento da condição depende dos fatores causadores do problema. “No caso da puberdade precoce central, ele consiste em injeções mensais, trimestrais ou semestrais de um hormônio que faz o quadro regredir. Essa mesma medicação funciona como um freio temporário no desenvolvimento do esqueleto, melhorando a estatura final das crianças”.

A médica complementa que a expectativa é manter o tratamento até por volta dos 12 anos de idade óssea em meninas e 13 nos meninos. “Após essa idade, suspendem-se as injeções, liberando o corpo para se desenvolver naturalmente na hora certa”.

Em outras situações, como o de puberdade precoce periférica, são adotadas diferentes medicações. “Em alguns casos a cirurgia também é indicada para remover a causa do problema se ela for ligada à presença de tumores”, conclui.



**DRA. MAYLLA MOURA CABRAL,
ENDOCRINOLOGISTA PEDIÁTRICA
CRM SP 172671 | RQE 922241**



Brincar para aprender

Telas prejudicam o desenvolvimento infantil

Os benefícios das brincadeiras na infância vão além de entretenimento e desempenham papel fundamental no desenvolvimento físico e mental

A infância é um período crucial para o desenvolvimento físico, emocional e cognitivo, e a brincadeira desempenha um papel central nesse processo. No entanto, à medida que a tecnologia ocupa cada vez mais espaço na vida das crianças, elas têm trocado atividades tradicionais de interação e exploração pelo uso excessivo de telas. Essa mudança preocupa especialistas como o Dr. Paulo Scatulin Gerritsen Plaggert, neuropediatra da Rede de Hospitais São Camilo de São Paulo, que alerta sobre os impactos negativos dessa tendência.

"Sabemos que o uso prolongado de dispositivos eletrônicos pode prejudicar o desenvolvimento de habilidades essenciais para as crianças, como a interação social, a resolução de problemas e o controle emocional", explica o Dr. Plaggert. O neuropediatra enfatiza que o tempo excessivo em frente às telas pode inibir o desenvolvimento de capacidades cognitivas e emocionais fundamentais para a vida adulta.

O IMPACTO DAS TELAS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

O uso da internet entre crianças e adolescentes no Brasil tem aumentado significativamente nos últimos anos. Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD), divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a proporção de pessoas com 10 anos ou mais que utilizam a internet regularmente subiu de 66,1% em 2016 para 88% em 2023. Esse aumento reflete uma maior exposição das crianças às telas, seja por meio de celulares, tablets ou computadores, o que tem elevado as preocupações quanto aos impactos no desenvolvimento infantil.



A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que crianças menores de 2 anos não sejam expostas a telas e que, para aquelas entre 2 e 5 anos, o tempo de tela seja limitado a no máximo uma hora por dia. Contudo, um estudo norte-americano de 2022 revelou que 75% das crianças com menos de dois anos já estão expostas a dispositivos eletrônicos, e 64% das crianças de dois a cinco anos ultrapassam o tempo recomendado.

Essa exposição precoce e intensa pode comprometer o desenvolvimento de competências cruciais para a vida social e emocional da criança. "O uso excessivo de telas diminui a oportunidade de a criança explorar o mundo ao seu redor, limitando o desenvolvimento da imaginação e da autonomia", comenta o Dr. Paulo.

A BRINCADEIRA COMO FERRAMENTA DE APRENDIZADO

Se, por um lado, o uso excessivo de tecnologia pode limitar o crescimento infantil, por outro, a brincadeira oferece um universo de oportunidades para o desenvolvimento cognitivo, motor e emocional. "Brincar não é apenas uma forma de entretenimento, é uma experiência de aprendizado que promove a construção de habilidades sociais e cognitivas", ressalta o neuropediatra.

Por meio da brincadeira, as crianças exercitam múltiplas áreas do cérebro, fortalecendo conexões neurais que influenciam diretamente seu desempenho escolar e habilidades emocionais. "O cérebro infantil é cheio de conexões que precisam ser ativadas, e a brincadeira é uma das formas mais eficazes de estimular essas redes neurais", explica ele. Brinquedos, jogos e atividades sensoriais proporcionam um ambiente enriquecido que pode, literalmente, moldar a estrutura cerebral, favorecendo o desenvolvimento de áreas associadas à criatividade, atenção e memória.

Os neurocientistas também indicam que a brincadeira ativa o córtex cerebral, região responsável pelo processamento cognitivo superior. Dessa forma, crianças que brincam frequentemente tendem a desenvolver melhor suas habilidades de resolução de problemas, pensamento crítico e capacidade de adaptação. "Por meio da brincadeira, a criança simula situações da vida real, o que facilita a aprendizagem e a construção de competências sociais", destaca o especialista.

O RISCO DA AUSÊNCIA DE BRINCADEIRAS

A ausência de brincadeiras adequadas pode trazer sérias consequências para o desenvolvimento infantil. Estudos mostram que crianças que não têm oportunidades de brincar ao ar livre ou de interagir socialmente com seus pares podem apresentar maiores dificuldades de atenção, além de um aumento nos níveis de ansiedade e irritabilidade. "Sem a brincadeira, a criança perde uma das principais ferramentas para aprender a gerenciar suas emoções e enfrentar os





desafios do dia a dia", alerta o Dr. Plaggert.

A longo prazo, a falta de estímulos lúdicos pode comprometer o desempenho acadêmico e o desenvolvimento de habilidades essenciais para a vida adulta. Crianças que brincam pouco tendem a ter dificuldades em manter a atenção, em pensar de forma criativa e em resolver problemas de forma autônoma. "A brincadeira é um pilar essencial para o desenvolvimento integral da criança, e a sua falta pode prejudicar seu sucesso futuro", enfatiza o neuropediatra.

EQUILIBRANDO TECNOLOGIA E BRINCADEIRAS

Embora seja inegável que a tecnologia faz parte da vida moderna, é crucial encontrar um equilíbrio entre o uso de telas e as brincadeiras tradicionais. "Os pais não precisam proibir completamente o uso de dispositivos eletrônicos, mas devem garantir

que seus filhos tenham um tempo adequado para brincar e interagir com o mundo ao redor", sugere o neuropediatra. Ele reforça que o tempo de tela deve ser monitorado e equilibrado com atividades criativas e interativas.

Para o médico, o mais importante é que os pais estejam presentes nesse processo. "Brincar com os filhos cria vínculos de confiança e ajuda a criança a se sentir amada e valorizada", conclui. Brincadeiras em família não só promovem o desenvolvimento infantil, mas também fortalecem os laços afetivos, criando memórias duradouras.

Em um mundo cada vez mais digital, a mensagem é clara: "a brincadeira continua sendo uma ferramenta insubstituível para o desenvolvimento saudável das crianças. Ela não apenas estimula o aprendizado, mas também contribui para o bem-estar emocional e social, sendo essencial para uma infância feliz e equilibrada", conclui o neuropediatra.



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:

 
[@lafnatal](#)

Uver
bem