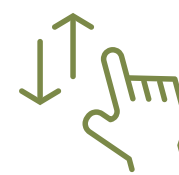
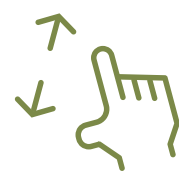


# Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 6 - Edição 68, Janeiro 2025

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



# BURNOUT

Como identificar e prevenir o esgotamento profissional





Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



# GOVERNO DO RN

≡ POR UM ≡

# VERÃO SEGURO



VERÃO  
SEGURO



RIO GRANDE  
DO NORTE  
GOVERNO DO ESTADO



# Cuidar da mente e do corpo: o foco deste início de ano

**J**aneiro é tempo de reflexão e conscientização sobre a saúde mental, e nossa matéria de capa destaca um tema urgente: o Burnout. A síndrome do esgotamento profissional atinge homens e mulheres de todas as idades, tornando-se um dos principais desafios no ambiente de trabalho. Trazemos um alerta especial aos empregadores, mostrando como reconhecer os sinais e atuar na prevenção desse problema crescente.

Além disso, abordamos o **Janeiro Verde**, campanha que ressalta a importância da vacinação contra o HPV.

Na estação mais quente do ano, cuidamos também da pele: falamos sobre manchas e melasma no verão, os fatores de risco e as estratégias para manter uma pele saudável e protegida.

E, para inspirar boas energias, a professora universitária Juliana Barreto compartilha sua jornada pelo incrível Vale do Pati, na Chapada Diamantina – uma aventura cheia de descobertas e superação.

Que 2025 seja um ano de saúde, equilíbrio e novas experiências. Seguimos comprometidos em levar informação de qualidade e boas histórias para você.

**Boa leitura e feliz ano novo!**



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!



35 anos de memórias, cuidado e **compromisso com a vida.**

O Hospital Memorial São Francisco, com 35 anos de trajetória, é um marco de excelência no cuidado à saúde no Rio Grande do Norte. Fundado pelo visionário Dr. Francisco Gomes, pioneiro na ortopedia do estado, o hospital carrega um legado de inovação, humanização e compromisso social.

De uma estrutura à frente do seu tempo em 1990, com o conceito de assistência diferenciada e hotelaria hospitalar inovadora, ao moderno complexo atual, o Memorial sempre manteve o propósito de cuidar com excelência.



Hoje, o hospital conta com uma estrutura moderna e tecnológica, oferecendo exames de alta complexidade como ressonância magnética, tomografia computadorizada e endoscopia, proporcionando diagnósticos precisos e tratamentos eficazes.

### COM UMA EQUIPE DE PROFISSIONAIS ALTAMENTE QUALIFICADOS,

o hospital se destaca em ortopedia e traumatologia, realizando cerca de **500 cirurgias ortopédicas por mês**. A nova estrutura, ampliada e modernizada, reafirma o compromisso com o bem-estar, priorizando conforto, segurança e o mais alto padrão de atendimento.

Ao longo desses 35 anos, o **Hospital Memorial São Francisco** se consolidou não apenas como um centro de saúde, mas como um símbolo de **confiança, inovação e acolhimento para os potiguares**.

### O SEU BEM-ESTAR É O QUE NOS MOVE!



@hospitalmemorial  
www.memorialnatal.com.br

Uiver  
bem





## **Janeiro Verde: vacinação contra o HPV e exames periódicos são chave na luta contra o câncer de colo de útero**

**Durante o mês de conscientização, ginecologista destaca a importância da prevenção e do acompanhamento regular para a redução da mortalidade pela neoplasia entre as mulheres**

O câncer de colo de útero é uma das principais causas de mortalidade da doença entre mulheres no Brasil e no mundo. Estima-se que, apenas em 2024, mais de 17 mil novos casos sejam diagnosticados no país, segundo dados do Instituto Nacional de Câncer (INCA). Apesar da gravidade, o tipo mais comum de CCU é altamente prevenível e tratável quando identificado em estágios iniciais. A chave está na informação, no acesso a exames regulares e na vacinação contra o HPV (papiloma humano), vírus altamente comum transmitido, na maioria dos casos, por via sexual e principal fator de risco para a doença.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 80% das mulheres serão infectadas pelo HPV em algum momento da vida. Embora a maioria das contaminações seja eliminada espontaneamente pelo sistema imunológico, algumas cepas do vírus, especialmente os tipos 16 e 18, estão diretamente associadas ao desenvolvimento de lesões precursoras e do câncer de colo de útero.





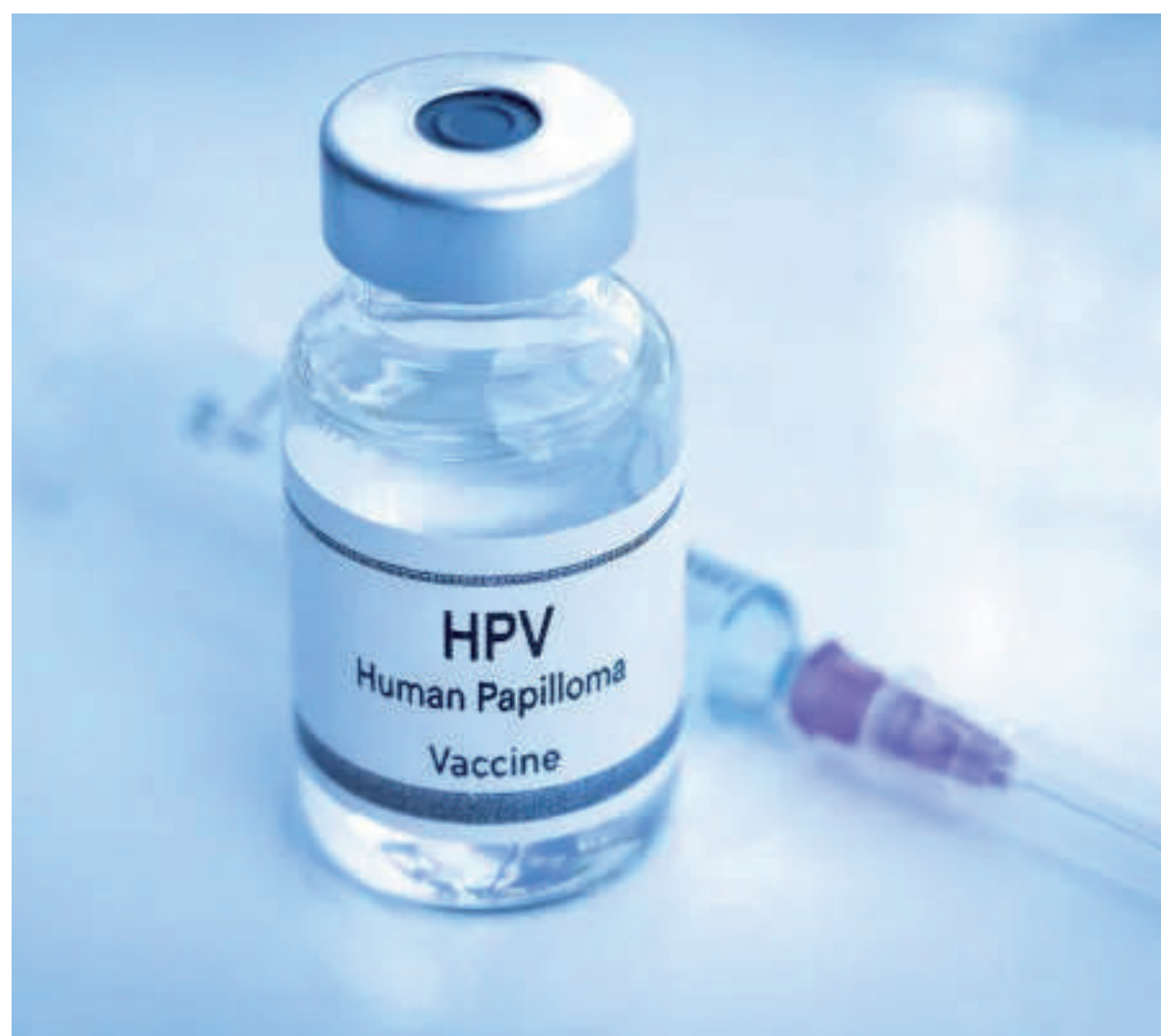
Disponível no Brasil desde 2014 pelo Sistema Único de Saúde (SUS), a vacina contra o HPV é gratuita para meninas e meninos de 9 a 14 anos. Recentemente, a faixa etária foi ampliada para pessoas de até 45 anos em situações específicas, como portadores de HIV.

Segundo Fernanda Nunes, ginecologista da clínica Atma Soma, existem dois tipos de imunização contra o papiloma humano: a quadrivalente, que pode ter uma eficácia de até 70% em relação ao câncer de colo de útero, e a nonavalente, mais nova vacina do HPV, lançada em 2023, que pode ter uma eficácia de até 90%.

#### Prevenção e conscientização

O exame Papanicolau, também conhecido como citologia oncológica, é outro pilar fundamental na prevenção e no diagnóstico precoce dessa neoplasia, sendo recomendado para mulheres entre 25 e 64 anos. Ele detecta alterações nas células do colo do útero antes que elas se tornem cancerígenas.

“A recomendação é que mulheres sexualmente ativas realizem esse acompanhamento a cada três anos, após dois exames anuais consecutivos normais e sem alterações”, afirma a especialista, que complementa: “A pesquisa do HPV também pode ser associada ao papa – com ambos os resultados normais, o intervalo entre os exames permanece em três anos”.



No entanto, a adesão também enfrenta desafios. Dados do INCA mostram que cerca de 40% das mulheres brasileiras não realizam o Papanicolau regularmente, muitas vezes por falta de acesso, informação ou por medo do procedimento.

Fernanda Nunes aponta que, no SUS, algumas pacientes podem não ter a opção de escolher o profissional que realizará a coleta do Papanicolau. “Muitas preferem que o exame seja feito por uma médica do sexo feminino, e, na ausência dessa possibilidade, acabam evitando o procedimento, o que pode se tornar uma barreira para a realização do exame”.

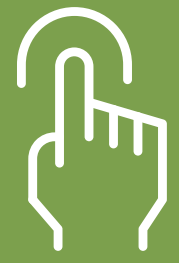
Para a ginecologista, esse acompanhamento é fundamental para o diagnóstico precoce e para a prevenção do câncer de colo do útero, contribuindo para salvar vidas e promover a saúde feminina. “Além disso, levar informação, ampliar o acesso à vacina contra o HPV e fortalecer campanhas de conscientização, como Janeiro Verde, são passos igualmente essenciais para reduzir a incidência e a mortalidade por essa doença”, finaliza.



Fernanda Nunes, ginecologista da clínica Atma Soma (foto: divulgação)



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





#Capa



## **Janeiro Branco: entenda o Burnout e como prevenir o mal do século**

**Psicóloga explica os sinais, causas e como empresas podem agir para combater o esgotamento profissional.**

**N**o mês do Janeiro Branco, dedicado à conscientização sobre saúde mental, o Burnout ganha destaque como um dos maiores desafios do ambiente de trabalho moderno. Reconhecido pela OMS como uma doença ocupacional, ele é fruto de estresse crônico não gerenciado.

Para esclarecer o tema, conversamos com Giulia Ugolini Ladeira, psicóloga e coordenadora técnica da Mapa HDS. Especialista em Psicologia Organizacional e Gestão de Pessoas, Giulia compartilha insights sobre sintomas, prevenção e o papel das empresas na promoção de ambientes saudáveis.

### **Quais são os sintomas e principais causas do burnout?**

Devido a sua característica crônica, os sintomas do burnout permeiam corpo e mente e vão desde cansaço físico acentuado, dores no corpo e de cabeça, má qualidade do sono, afetações na saúde física, até sentimentos negativos em relação a si e dificuldades para produzir.

O afastamento social e a forte sensação de sobrecarga física e mental podem forçar a procrastinação e gerar maior irritabilidade



no dia a dia, culminando em fortes sentimentos de incompetência e baixa estima pessoal e profissional.

Reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma doença ocupacional, o Burnout resulta de um estresse crônico relacionado ao trabalho que não foi gerenciado de maneira adequada. Sendo assim, para falarmos de causas, é preciso observar a estrutura e a organização do trabalho.

O ritmo de trabalho excessivo, somado a sobrecarga cognitiva e emocional e a pressão pela produção tendem a ser pontos mais facilmente observáveis, mas não são as únicas fontes do estresse crônico. A falta de autonomia no trabalho, conflitos interpessoais persistentes, muitas vezes relacionados a um ambiente injusto e desrespeitoso, a falta de reconhecimento e recompensas adequadas pelo trabalho exercido também são causas relevantes para o estabelecimento do quadro.

Ainda, os fatores acima também podem se relacionar a um forte desequilíbrio entre a vida pessoal e profissional, a presença do assédio em suas diversas formas junto a falta de recursos organizacionais que possam munir o trabalhador de opções e poder de agir diante de situações e estruturas inadequadas também são causas e devem ser observados.

### **Qual a diferença entre burnout e estresse comum?**

Podemos pensar no “estresse comum” como uma resposta a situações temporárias e que com o manejo adequado são sanadas e não envolvem uma frequência na sua ocorrência. Ou seja, são situações do dia a dia que carecem de uma ação rápida e por isso podem causar uma resposta de estresse, mas que são passíveis de manejo sem a necessidade de uma continuidade no esforço cognitivo e emocional, por exemplo.

Já o Burnout é uma resposta ao estresse crônico relacionado ao trabalho, ou seja, situações recorrentes de natureza diversa que geram o estresse. Saímos então de um cenário de estresse pontual a uma resposta persistente e impactante a nível físico e mental.

Refletir sobre essa diferença é importante para entendermos que o estresse é uma resposta natural do corpo, funcionando como um mecanismo de luta essencial. No entanto, ele provoca alterações hormonais significativas, pois é projetado para ser uma reação temporária. Quando esse mecanismo de luta passa a ser constante e se torna “o novo normal”, estabelece-se uma dinâmica que não é natural para o corpo humano, o que faz da recorrência algo tão prejudicial e que tem minado a saúde de tantos trabalhadores.

### **Para os gestores, como identificar se os trabalhadores estão sofrendo de burnout?**

Antes de identificar os sinais de burnout nos trabalhadores, é essencial que os gestores realizem uma análise aprofundada da organização e da estrutura do ambiente de trabalho oferecido. Afinal, é nesse contexto que muitas vezes residem as principais causas do problema. Se forem detectadas condições de trabalho inadequadas, é fundamental atuar de forma imediata para corrigir essas falhas, pois qualquer trabalhador pode estar vulnerável ao adoecimento.

Os sinais de burnout, por sua vez, podem ser percebidos no comportamento diário dos colaboradores, como queda na produtividade (presenteísmo), aumento da irritabilidade, isolamento social ou



mudanças significativas nos padrões comportamentais habituais. Além disso, relatos de cansaço extremo, exaustão, ausências frequentes por problemas de saúde e desinteresse pelas próprias atividades são indicativos claros de alerta.

Nesse contexto, manter uma proximidade saudável com a equipe é indispensável. Práticas como feedbacks regulares ajudam a criar um canal aberto de comunicação e confiança. Ferramentas como Inventários Psicossociais e Pesquisas de Clima Organizacional também são recursos valiosos para compreender o cenário e identificar potenciais riscos, permitindo ações preventivas e corretivas mais eficazes.

### **Quais são as consequências do burnout não tratado tanto na esfera profissional quanto pessoal?**

Ao considerarmos o trabalhador, as consequências do burnout afetam profundamente tanto o aspecto físico quanto o mental. No plano físico, o cansaço crônico associado à síndrome enfraquece o organismo, podendo contribuir para o desenvolvimento de doenças graves, como

problemas cardíacos. Mesmo em situações menos extremas, o impacto no cotidiano já é significativo, pois a exaustão frequentemente impede a manutenção de hábitos saudáveis, como a prática regular de atividades físicas.

No âmbito psicológico, o burnout está frequentemente associado a transtornos como ansiedade, depressão e fobia social. Além disso, na esfera dos relacionamentos, o indivíduo pode enfrentar grandes dificuldades para estabelecer e manter vínculos saudáveis, agravando o isolamento e a sensação de desconexão.

Profissionalmente, observa-se uma queda acentuada na capacidade de execução e no envolvimento com as atividades. Essa desconexão reforça a baixa autoestima e amplifica os problemas mencionados. A produtividade reduzida não afeta apenas o trabalhador, mas também a empresa, que pode enfrentar um aumento na rotatividade de pessoas, nos conflitos interpessoais e nos afastamentos por problemas de saúde.

A médio e longo prazo, empresas que não lidam adequadamente com o burnout também correm o risco de perder





credibilidade, sendo percebidas como ambientes de trabalho negativos e prejudiciais, o que compromete sua reputação e capacidade de atrair e reter talentos.

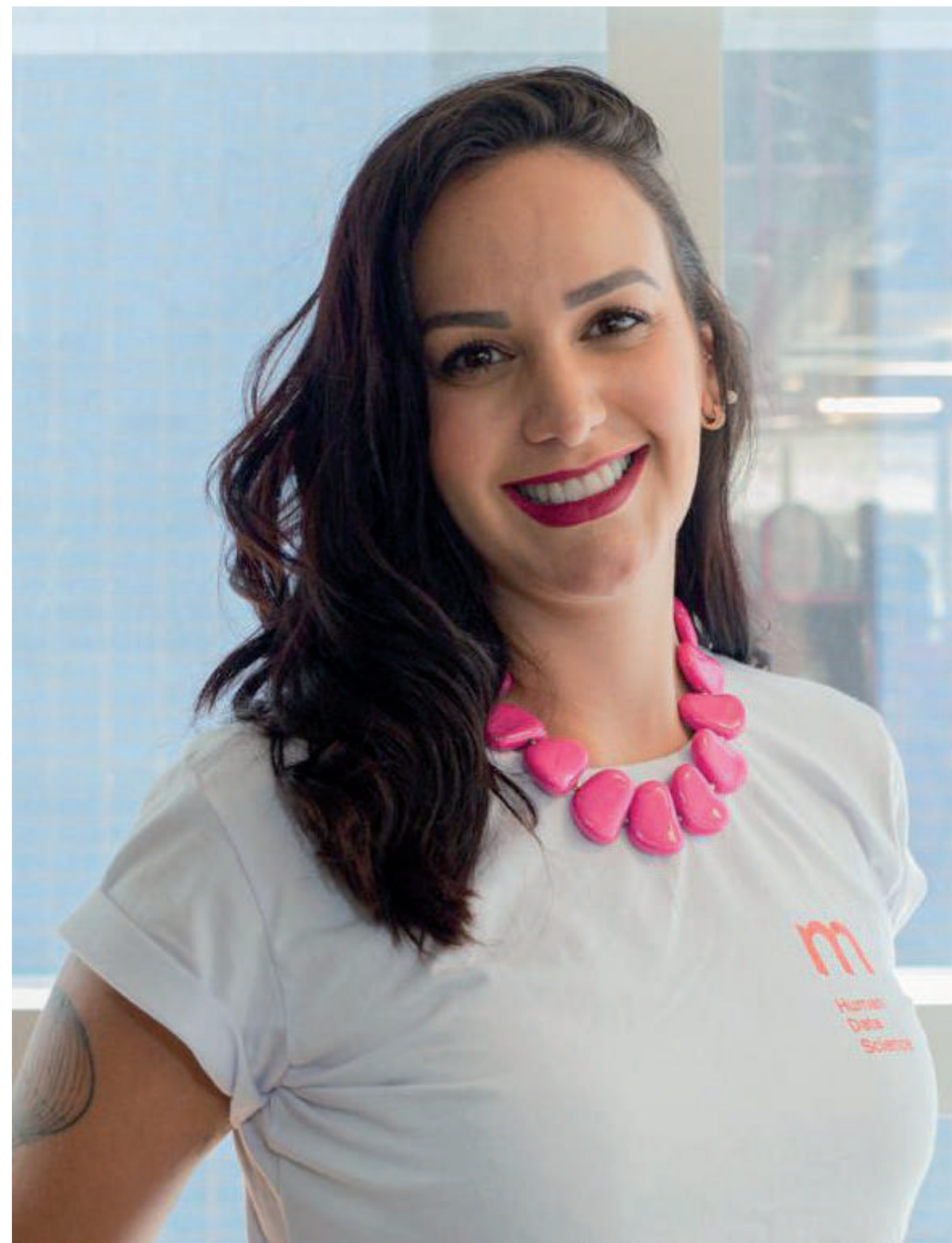
### Qual o papel das empresas na prevenção do burnout?

Dada sua relação direta com o trabalho, as empresas desempenham um papel central na prevenção do burnout. Criar um ambiente de trabalho saudável é fundamental. Isso inclui incentivar uma comunicação aberta e respeitosa, promover a autonomia dos colaboradores e oferecer reconhecimento e incentivos adequados ao papel desempenhado por cada trabalhador. Um ambiente equilibrado também envolve a disponibilização de recursos organizacionais e a gestão cuidadosa do ritmo e das exigências do trabalho, garantindo que as demandas sejam compatíveis com as capacidades de ambas as partes, trabalhador e empregador.

A flexibilidade e a implementação de programas que promovam o bem-estar, o descanso e a desconexão são imprescindíveis para assegurar o equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Além disso, políticas e práticas que priorizem a saúde mental são essenciais. É crucial que a cultura organizacional vá além de resolver problemas pontuais relacionados ao adoecimento, focando na promoção ativa da saúde por meio de condições estruturais adequadas, práticas relacionais saudáveis e uma cultura de comunicação transparente.

As lideranças desempenham um papel estratégico nesse processo. Treinar e capacitar gestores é indispensável para evitar a perpetuação de comportamentos inadequados ou formatos de trabalho prejudiciais. Líderes bem preparados podem atuar como agentes de mudança, promovendo um ambiente de apoio e cuidado. Essas iniciativas não apenas ajudam a prevenir o burnout, mas também

contribuem para o aumento do engajamento, da produtividade e da retenção de talentos, fortalecendo a organização como um todo.



**Giulia Ugolini Ladeira é Coordenadora na área técnica da Mapa HDS, é Psicóloga pela PUC-MG e pós-graduada em Psicologia Organizacional e Gestão de Pessoas pela PUC-RS. A executiva atua junto à diretoria de projeto e operações da empresa e possui experiência em diagnósticos organizacionais, certificações e atividades associadas às ferramentas da Mapa HDS.**



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





## **Manchas e melasma no verão: entenda por que o sol intensifica o problema e saiba como prevenir**

**Dermatologista explica os principais fatores de risco e estratégias para manter a pele saudável durante a estação mais quente do ano**

**O** verão traz consigo dias mais longos e intensas exposições ao sol, o que pode piorar problemas de pele como manchas e melasma.

Melasma é uma condição, caracterizada pelo surgimento de manchas escuras, especialmente no rosto, influenciada por fatores hormonais, genéticos e, principalmente, pela exposição aos raios ultravioleta (UV).

### **Por que o melasma piora no verão?**

A radiação solar é o principal fator que desencadeia e agrava o melasma. "Os raios UV estimulam a produção de melanina, o pigmento responsável pela cor da pele. No caso de pessoas predispostas ao melasma, isso resulta no escurecimento das manchas já existentes e no surgimento de novas lesões", explica a dermatologista Fátima Tubini.



Não apenas o sol, mas também o calor em si, pode piorar o quadro. "O calor estimula a liberação de mediadores inflamatórios na pele, o que também contribui para a hiperpigmentação. Por isso, até mesmo luz visível, como a emitida por celulares e computadores, pode ser um problema", conta Tubini.

### Como prevenir o melasma no verão:

A especialista ressalta que a prevenção é o principal aliado no combate ao melasma, especialmente durante o verão.

- **Uso de protetor solar:** "O protetor solar deve ser aplicado diariamente, com fator de proteção solar (FPS) de pelo menos 30, e reaplicado a cada 2 horas ou após contato com a água", orienta Dra. Fátima.
- **Proteção física:** Chapéus, bonés e óculos de sol são fundamentais. Além disso, a dermatologista recomenda evitar a exposição direta ao sol entre 10h e 16h.
- **Cosméticos com antioxidantes:** Produtos com vitamina C ou ácido tranexâmico ajudam a combater os radicais livres, que agravam a pigmentação.
- **Luz visível:** Filtros solares com proteção contra luz visível são indispensáveis para quem tem melasma.

### Tratamentos:

Embora o foco no verão deva ser a prevenção, existem tratamentos que podem ajudar a controlar o melasma. "Os peelings leves, lasers de baixa potência e cremes despigmentantes com orientação médica podem ser usados com segurança. No entanto, a intensidade dos tratamentos é geralmente maior no inverno, quando a exposição solar é menor," explica a dermatologista Fátima.

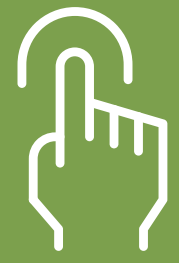
O melasma não tem cura definitiva. "É uma condição crônica que exige cuidado contínuo. Mesmo quando as manchas desaparecem, a manutenção dos hábitos de proteção solar é essencial para evitar recaídas", conclui Fátima Tubini.



Dra. Fátima Tubini



Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



# SUA EMPRESA MERECE UMA CONTABILIDADE DE CONFIANÇA

BPO  
FINANCEIRO

RECUPERAÇÃO  
TRIBUTÁRIA

ABERTURA  
DE  
EMPRESAS

REGISTRO  
DE  
MARCA

ASSESORIA  
CONTÁBIL

CERTIFICADO  
DIGITAL

 (84) 99809-2261



 @WISECONT.RN



  
WISECONT

Viver  
bem



#Artigo



## O antes, o durante e o depois da experiência de viver a Travessia do Vale do Pati

**Experiências, mudanças, mudar, silenciar e descobrir que não é preciso mudar para mudar.**

“No meio da imensidão verde do interior do Bahia existe uma região mágica, protegida do tempo e da civilização, cheia de vales, montanhas, cachoeiras, grutas e mirantes, onde não tem sinal de internet e não se entra de carro, só a pé: o VALE DO PATI.

Ao ler o panfleto com as informações do passeio que eu acabara de comprar, a frase “você não vai voltar de lá o mesmo...” ficou ressoando em mim. Eu pensei, ‘como assim? Que espécie de mágica é essa? O que pode ser tão poderoso que muda o ser humano em 5 dias?’ E foi assim que iniciei esse desafio, com o ceticismo que é tão peculiar a toda pessoa cujo fazer profissional perpassa o fazer ciência.

Professora há quase 30 anos, pesquisadora, doutora em linguagem, e com formações em temas outros como artes, psicologia e administração, o ceticismo e o acreditar sempre habitaram em mim em igual intensidade. Não faço o tipo que precisa ver para crêr, mas sou da linha do ‘preciso viver para sentir, e, só então, fazer as minhas próprias avaliações...’ Até lá, escolho ouvir e me dispor a entender.

E foi exatamente a proposta de não voltar a mesma pessoa após a experiência do Vale do Pati que mexeu comigo. Eu queria descobrir o que era isso.



Mãe há quase 21 anos, certa vez, ouvi de um antigo namorado, “você só sabe ser mãe e professora!” Aquela frase me marcou profundamente, e meu primeiro ímpeto foi negar, “claro que não, eu sei me divertir, eu saio de vez em quando (às vezes, bem de vez em quando mesmo), mas saio! Claro que eu sei ser mulher!”. Divorciada desde o primeiro ano de idade da minha filha, mais do que ‘divorciada’, considero-me mãe solteira de filha única, que sim, teve pai e que tem sido presente, ainda que distante fisicamente. Pouco tempo após o divórcio, dei início a uma jornada de muitas mudanças que, sem saber, perduraria pelos 10 anos seguintes. Ao longo desse tempo, cheguei a morar em quatro estados, diferentes cidades e inúmeros apartamentos, e, com o passar do tempo e de tantas idas e vindas, passamos a ser eu e ela, minha filha. Ou melhor, eu, meu trabalho e minha filha... minha vida!

Minha vida havia se resumido ao que eu tentei negar por tanto tempo, professora e mãe. Em 2012, termino o mestrado; em 2016, o doutorado; em 2019, assumo um concurso como professora efetiva da Universidade Federal de Sergipe; em 2020,



pandemia; em julho de 2022, vivo a morte do meu pai; 20 dias depois, embarco minha filha para viver o grande sonho dela, fazer um intercâmbio de 1 ano fora do Brasil; 4 meses depois do embarque dela, meu cachorro faleceu nos meus braços... Julho de 2023, minha filha volta para casa; faz ENEM, e, início de 2024, eu estou fazendo mais uma mudança. Minha filha iniciava a graduação na UFMG, Belo Horizonte, Minas Gerais. Mais uma mudança, “é isso, filhos são para o mundo, é a vida”, eu pensava!

Ao decidir fazer o Vale do Pati em plena virada de 2024 para 25, ao optar por passar um réveillon no meio do nada, longe de tudo e de todos, eu ceticamente não acreditei no que dizia o panfleto, afinal, eu acreditava ter experimentado o suficiente de todos os sentidos da palavra mudança e do que ela poderia representar. Mas eu estava enganada, eu precisava lembrar que ainda precisava experimentar, viver para sentir e, só então saber.



Manhã do dia 28 de dezembro de 2024, tendo dormido menos de 2 horas, eu acordo pensando, “onde danado eu fui me meter? Por que eu inventei isso? Afii como sou sem noção!”. Termino de arrumar minha mochila e me dirijo à praça de Lencóis, local de encontro com o grupo e guias, e onde eu daria início a minha trilha de 5 dias no meio do nada. Um dos guias gritava, “você só trouxeram o essencial? Pensem bem, pois vocês são responsáveis pelas suas mochilas”. Enquanto ouvia atentamente, tentando lembrar o que tinha colocado na minha mochila, eu pensava que não fazia idéia do que poderia ser ‘essencial’ já que nunca tinha feito uma trilha de cinco dias. Silenciei e só fui, seguindo as ordens do que era posto pelos guias.

Saímos do Guiné, entrando no Vale pela Subida dos Aleixos em meio a um sol escaldante de dezembro. Em pouco menos de 20 minutos, eu já sentia um calor desesperador, cansaço, respiração ofegante e pensei comigo mesmo, “só vai, não pense muito”. Neste primeiro dia, após aliviar o calor em uma pequena cachoeira; caminhar pelo terreno plano dos Gerais do Rio Preto, uma parada no Mirante do Pati, seguida de uma descida em que precisava medir milimetricamente onde pisar, chegamos à famosa ‘igrejinha’ do Vale, onde passamos a noite. O segundo dia foi um pouco mais tranquilo, ou, pelo menos, a





caminhada foi plana, sem tantas subidas e descidas, mas passamos por mais pontos de água, cachoeiras do Rio Funil. Os pontos de água eram necessários devido ao calor que fazia. Terceiro dia, subimos o Morro do Castelo, uma subida íngreme e difícil, que nos levou a um cenário incrível, a vista do Vale de um dos seus pontos mais alto. No quarto dia, último dia do ano, os guias foram mais complacentes conosco, e tivemos um dia que, aquela altura, parecia um dia de 'spa', cheio de águas e caminhadas amenas. A noite do dia 31, inacreditavelmente, em meio a um nada, ainda tivemos a oportunidade de vivenciar um reveillon bem diferente, mas ainda assim com muita música e alegria apesar da pouca iluminação. E, no lugar de ver fogos a meia noite, assisti pessoas correndo para o 'pulo no poço', o que preferi ficar sem saber o que significava. No último dia, o maior desafio de todos nos esperava, a saída do Vale. Naquele dia 1º de janeiro de 2025, deixamos a casa de Dona Linda numa manhã com névoa e ainda escurecida, subimos a Ladeira do Império e descemos a Serra do Ramalho, foram uns 15 km de caminhar por sobre pedras com muito sol, sem cachoeiras e sem poder exagerar na água que tínhamos em mãos para, após uns 8 horas de caminhada no sol, finalmente, chegarmos ao que era o extremo oposto que entramos, o município de Andaraí.

Eu vinha conversando, tentando desviar minha atenção do cansaço, calor e sensação de esgotamento que sentia naquele momento, quando fui informada por Duda, guia com quem conversava, que acabávamos de chegar. Foi assim que concluí meu desafio de virada de ano, sem perceber o ponto final até ouvir, "vinhamos conversando, nem avisei que acabou, que chegamos". E foi só ali, foi só a partir daquele exato momento que eu comecei a processar o que estava acontecendo, o que tinha acontecido, o que eu tinha concluído, que mesmo completando o 'grupo da terceira idade' de um grupo de quase 20, eu havia concluído apesar de toda a dificuldade.

Hoje, passados 15 dias do término dessa experiência, tantos sentimentos ainda ressoam em mim. Hoje, sinto que a resposta para a questão sobre voltar ou não de lá a mesma pessoa já tem resposta. Hoje, eu descubro que a minha resposta seria um grandessíssimo não e sim em igual proporção.

Não, eu não acredito que voltamos diferente após vivermos a experiência da travessia do Vale do Pati. Fazer uma trilha, atravessar um vale, não trás respostas; não muda ninguém, mas apenas fortalece aquilo que já somos, ou melhor, aquilo que nos propomos ser.

Quando digo que não trás respostas é porque entendo que viver não é sobre obter





respostas, mas sobre questionamentos que importam, e, conseqüentemente, sobre ter a sensibilidade de perceber as respostas que a vida nos oferece em forma de gestos simples, movimentos autênticos e sons encantadores!

Por outro lado, penso que sim, que podemos voltar outra pessoa do Vale do Pati. Mas acredito que a mudança acontece quando nos permitimos não apenas interagir, mas elaborar trocas sinceras com esse ambiente a nossa volta, abrindo mão de crenças sobre nós mesmas e nos permitindo ser e não ser também. Precisamos silenciar e suportar a o vazio que somos, o vazio que é estar vivo.

Deixar ir e ficar apenas com o que, de fato, importa, ficar com o que essencial em meio ao movimento fulgaz da vida. Sentir o que é natural e da natureza, sentir o poder de me perceber em mim mesma, sendo apenas eu.

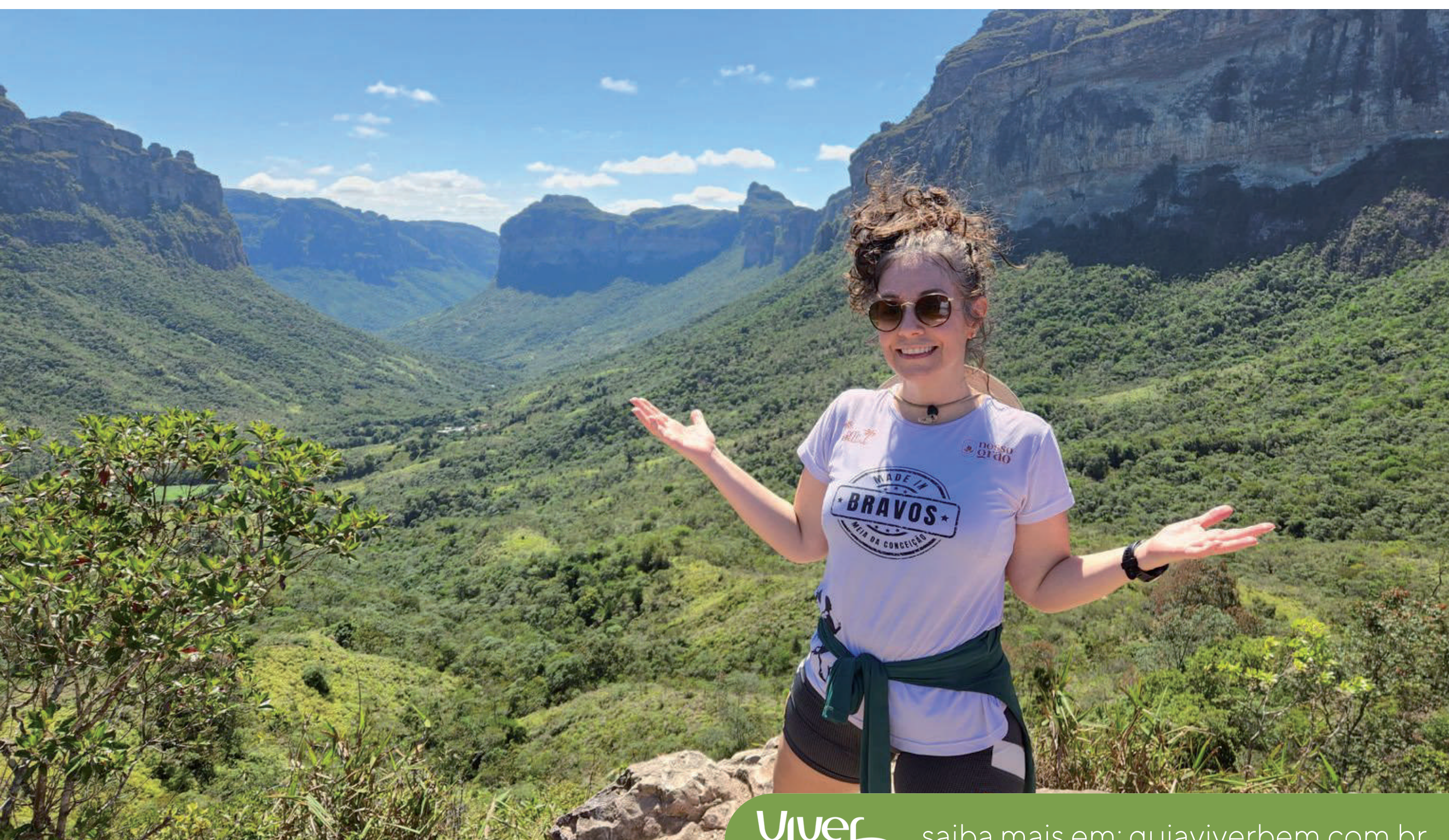
Finalmente, concordo que não que voltei a mesma o Vale do Pati, mas voltei mais em mim mesma, consciente de que eu não me resumo a ser professora e mãe. Compreendi que as camadas que construímos são apenas versões de nós mesmas, que

podemos ser tantas quantas quisermos, mas que, para isso, é preciso se permitir, se permitir não apenas olhar, mas olhar e conseguir ver; não apenas ouvir mas ouvir e conseguir escutar. É preciso entender que não temos o controle do outro ou da vida, mas apenas das nossas próprias escolhas.

Compreendi, por fim, que é preciso coragem para ser. A palavra coragem significa agir com o coração, e, assim, é preciso seguir sem nos perdermos de nós mesmas, de nossa essência, mas em contato com a nossa intuição, com a nossa percepção. É preciso estar presente; ser e sentir; viver qualquer espaço; viver experiências; ser aqui e agora e ser com todos os nossos sentidos e presença, sendo grata por tudo que nos acontece e com tudo que a vida é!

Acho que estou aprendendo a ser mais eu, a ser para além do que sou como mãe e professora. Acho que aprendi a mudar sem necessariamente mudar fisicamente. Acho que aprendi que é possível mudar aprendendo a não mudar!

**Juliana P S Barreto**  
Professora universitária





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