

# Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 6 - Edição 70, Março 2025

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



## SORRISO DO FUTURO

Dra. Bárbara Barreto mostra como os alinhadores invisíveis estão revolucionando a ortodontia e transformando vidas



Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



# O APROVADO

TÁ AQUI!



MAIS DE

100

APROVADOS  
NO SISU

Resultado que reflete o compromisso da educação Salesiana, que vai além do ensino: formamos bons cristãos e honestos cidadãos. Com uma preparação que une aspectos táticos e emocionais, nossos alunos estão prontos para enfrentar os desafios do ENEM e da vida.

Aponte seu celular para o QR code e conheça mais sobre o trabalho do Salesiano, suas metodologias e os resultados que transformam vidas.



Uver  
bem

## O Sorriso, a saúde e o bem-estar da mulher

Cuidar do sorriso vai muito além da estética – é um ato de autoestima e saúde. Nesta edição, trazemos na capa a Dra. Bárbara Barreto para falar sobre o Invisalign, um avanço que revoluciona a ortodontia, aliando tecnologia e conforto para transformar sorrisos com discrição e eficiência. Com mais de 20 anos de experiência em ortodontia, a especialista explica como os alinhadores invisíveis vêm substituindo os aparelhos tradicionais, garantindo resultados mais rápidos, previsíveis e sem comprometer a rotina.

Mas a saúde da mulher vai muito além da estética. E neste mês de março, mês da mulher, falamos sobre a endometriose, uma condição que afeta milhões de brasileiras e pode impactar a fertilidade, mostrando por que o congelamento de óvulos tem sido uma alternativa cada vez mais recomendada. Também falamos sobre o TDAH, um transtorno muitas vezes incompreendido quando se trata do universo feminino, e destacamos a musculação como uma aliada essencial para a longevidade e o bem-estar.

Esperamos que esta edição inspire você a cuidar da sua saúde em todas as dimensões.

Boa leitura e até a próxima edição!



@guiaviverbem



@TvViverBem



guiaviverbem.com.br



Clique em links  
e anúncios



Dimensione  
com os dedos



Arraste  
para os lados



Deslize  
verticalmente



Avance  
ou retorne



## **Ortodontia sem bráquetes** **A revolução invisível do invisalign**

A tecnologia que promete sorrisos perfeitos sem fios e sem desconforto

Imagine conquistar um sorriso alinhado sem os incômodos dos tradicionais bráquetes metálicos. Graças ao avanço da ortodontia móvel, essa realidade já é possível. O Invisalign, um sistema de alinhadores transparentes e removíveis, tem ganhado cada vez mais espaço por oferecer estética, conforto e eficiência.

A ortodontista Bárbara Barreto acompanha de perto essa evolução. Com mais de 20 anos de experiência e certificada em Invisalign desde 2022, ela é referência na técnica e está à frente dos tratamentos com alinhadores invisíveis na clínica Odontoface, em Natal. Especialista em transformar sorrisos sem comprometer a rotina dos pacientes, a dentista explica como essa tecnologia tem redefinido a ortodontia, unindo precisão, previsibilidade e bem-estar.



## A NOVA ERA DA ORTODONTIA

A ortodontia evoluiu muito nos últimos anos. Se antes a única alternativa para corrigir o posicionamento dos dentes era um longo período de tratamento com aparelhos metálicos, hoje a tecnologia oferece uma solução muito mais discreta e confortável. O Invisalign se diferencia por ser um conjunto de alinhadores transparentes, feitos sob medida, que promovem a movimentação gradual dos dentes.

“Os alinhadores são desenvolvidos a partir de um escaneamento digital, eliminando a necessidade das moldagens desconfortáveis de antigamente. O software ClinCheck permite planejar toda a movimentação dentária antes mesmo do início do tratamento”, explica a Dra. Bárbara Barreto.

Além disso, os alinhadores são removíveis, permitindo que o paciente retire-os para comer e realizar a higiene bucal, garantindo mais conforto e praticidade.



## POR QUE ESCOLHER O INVISALIGN?

### 1. Discrição e estética incomparáveis

Diferente dos aparelhos convencionais, o Invisalign é praticamente invisível, permitindo que os pacientes sorriam com confiança durante todo o tratamento.

### 2. Conforto e praticidade

Feitos com o material SmartTrack, os alinhadores se ajustam melhor à arcada dentária e reduzem o desconforto. “Sem fios ou bráquetes, o risco de ferimentos na boca é praticamente inexistente”, afirma a especialista.



### **3. Higiene facilitada**

Como os alinhadores são removíveis, a escovação e o uso do fio dental acontecem sem obstáculos, ao contrário do que ocorre com os aparelhos fixos.

### **4. Previsibilidade no tratamento**

Graças ao planejamento digital, o paciente já pode visualizar como ficará o seu sorriso antes mesmo de iniciar o processo.

### **5. Tratamento mais rápido**

Enquanto os aparelhos tradicionais podem levar de 18 a 36 meses para alinhar os dentes, o Invisalign pode concluir o processo em um período médio de 6 a 18 meses, dependendo da complexidade do caso e da disciplina do paciente.





## PARA QUEM O INVISALIGN É INDICADO?

A boa notícia é que o Invisalign pode ser utilizado por pacientes de diferentes faixas etárias. “Temos o Invisalign First, desenvolvido para crianças a partir de 6 anos, além das versões para adolescentes, adultos e idosos”, esclarece a Dra. Bárbara. Os alinhadores podem corrigir desde desalinhamentos leves até problemas mais complexos, como mordida cruzada, mordida aberta, apinhamento e diastemas (espaços entre os dentes). Em alguns casos, pode ser necessário o uso de acessórios auxiliares, como elásticos ortodônticos.

## COMO FUNCIONA O PROCESSO DE TRATAMENTO?

O primeiro passo para iniciar o tratamento com Invisalign é uma consulta de avaliação. A partir daí, o paciente passa por um escaneamento digital para criar um modelo virtual da arcada dentária. “Esse modelo é analisado no software ClinCheck, onde projetamos todos os movimentos dentários antes mesmo da fabricação dos alinhadores”, explica Dra. Bárbara.

Os alinhadores são trocados a cada 7 a 14 dias, conforme o plano de tratamento. A disciplina do paciente é essencial, pois é necessário usá-los por 22 horas por dia para obter os melhores resultados.



## TIRA-DÚVIDAS COM A DRA. BÁRBARA BARRETO

### O Invisalign é indicado para qualquer caso ortodôntico?

A maioria dos casos pode ser tratada com Invisalign, mas algumas condições mais complexas podem exigir acessórios auxiliares.

### É preciso dormir com os alinhadores?

Sim, o ideal é que os alinhadores sejam usados 22 horas por dia, incluindo durante o sono.

### Como fazer a higienização dos alinhadores?

Os alinhadores devem ser lavados com escova macia e sabão neutro ou produtos específicos, evitando pasta de dente para não danificar o material.

### O Invisalign dói?

Pode haver um leve desconforto nos primeiros dias de uso de cada novo alinhador, mas ele é significativamente menor do que o dos aparelhos fixos tradicionais.



## O FUTURO DOS SORRISOS ESTÁ AQUI

O Invisalign tem transformado a forma como as pessoas encaram os tratamentos ortodônticos, oferecendo mais conforto, previsibilidade e estética. Como a Dra. Bárbara Barreto destaca, “essa tecnologia veio para democratizar o acesso a um sorriso alinhado sem que o paciente precise abrir mão da sua rotina”.

Se antes o aparelho ortodôntico era um motivo de desconforto estético e limitações, hoje a ortodontia móvel mostra que é possível alinhar os dentes de forma discreta e eficiente. Afinal, um sorriso bonito nunca sai de moda – e agora, ele pode ser conquistado sem que ninguém perceba.



**ASSISTA MAIS AQUI**



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](http://WWW.CTFNATAL.COM.BR)



*#saúdemental*



## **TDAH é condição que pode afetar vida das mulheres, mas nem sempre é compreendida**

**Neuropedagoga explica que as manifestações podem ser diferentes das que se dão em homens, o que leva a diagnósticos equivocados ou tardios**

**O** Dia Internacional da Mulher é uma ocasião para celebrar conquistas, resiliência e contribuições das mulheres em todo o mundo. No entanto, também é importante reconhecer que as mulheres enfrentam desafios únicos, inclusive quando se trata de saúde mental. Um deles é o Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH).

Segundo Mara Duarte, neuropedagoga, psicopedagoga, psicomotricista e coach educacional, além de diretora do Grupo Rhema, o TDAH é uma condição que pode afetar de forma significativa a vida das mulheres, mas que muitas vezes passa despercebida ou é mal compreendida. “O TDAH é frequentemente associado a crianças hiperativas e desatentas, mas a

realidade é que essa condição pode persistir na idade adulta e afetar mulheres. No entanto, as manifestações do TDAH nelas podem ser diferentes das que se dão nos homens, o que muitas vezes leva a diagnósticos equivocados ou atrasados”, explica.

A especialista afirma que, na infância, as meninas com TDAH podem apresentar sintomas semelhantes aos dos meninos, como dificuldade de concentração, impulsividade e hiperatividade. No entanto, esses sinais podem ser menos óbvios, levando a um subdiagnóstico em meninas. “Em vez de se comportarem de maneira hiperativa, as meninas podem ser rotuladas como “sonhadoras” ou “distraídas”, o que pode mascarar o TDAH”, conta Mara Duarte.

Já na idade adulta, as mulheres com TDAH, podem enfrentar desafios adicionais devido à complexidade das demandas diárias. É comum haver problemas de organização, dificuldade em manter relacionamentos e baixa autoestima. Além disso, segundo a neuropedagoga, muitas mulheres com TDAH desenvolvem estratégias de compensação ao longo da vida.

“O reconhecimento precoce e preciso do TDAH em mulheres é fundamental para garantir o acesso ao suporte e tratamento adequados. Muitas mulheres com TDAH passam anos lutando sozinhas, sem entender por que enfrentam tantos desafios em suas vidas diárias. A conscientização sobre as características específicas do TDAH em mulheres pode ajudar a quebrar o estigma e garantir que essas mulheres recebam o apoio que precisam”, diz Mara.

Ela acredita que, ao reconhecer as características únicas do TDAH em mulheres e promover a conscientização sobre essa questão, é possível garantir que todas as mulheres, independentemente de sua condição, tenham a oportunidade de prosperar e alcançar seu pleno potencial.



Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



# Mulheres fortes merecem o melhor cuidado.

Na Cirúrgica Bezerra Store,  
**há mais de 50 anos** cuidamos da saúde  
das potiguaras com produtos que fazem  
a diferença no seu dia a dia.



## Para seu bem-estar & beleza

**Neste Mês da Mulher,  
escolha o melhor para você!**  
Visite-nos e descubra o  
cuidado que você merece.



### Travesseiro Agarradinho Theramart

Conforto que abraça.

### Suplementos Vitafor

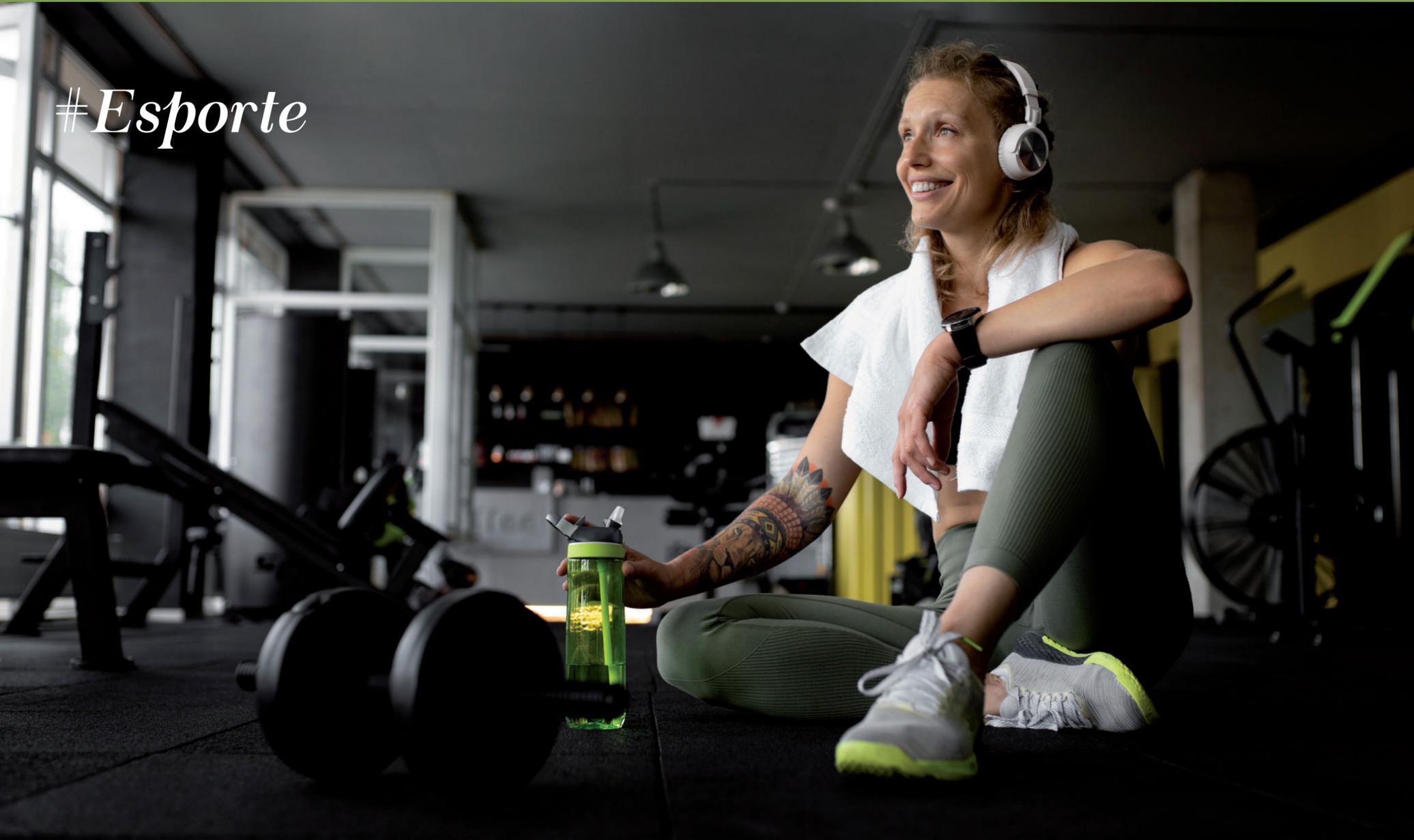
Para realçar sua força  
de dentro para fora.



### Linha Rosa Selvagem

Cuidado e sofisticação  
para sua pele.

#Esporte



## Musculação para elas: como o treino de força melhora a saúde da mulher

Potiguares destacam os benefícios da musculação para a saúde e o bem-estar feminino

A musculação, muitas vezes associada apenas ao ganho de massa muscular, é uma prática que traz benefícios muito além da estética, especialmente para as mulheres. A Organização Mundial da Saúde recomenda a prática regular de exercícios físicos como estratégia essencial para prevenir e tratar a osteoporose, e a musculação desempenha um papel fundamental nesse processo.

Renata Dominguez, profissional de educação física da Bodytech Tirol, em Natal, explica que a musculação aumenta a vascularização dos ossos, promovendo a entrega de oxigênio e nutrientes essenciais para sua saúde. “Ela também regula hormônios como estrogênio e testosterona, fundamentais para a saúde óssea”, acrescenta.

De acordo com a profissional, a musculação oferece uma variedade de benefícios. “Ela não apenas fortalece os músculos e ossos, mas também ajuda na prevenção da incontinência urinária e melhora a circulação sanguínea. Além disso, a prática contribui para uma postura adequada e previne problemas cardíacos, respiratórios e até trombose”, destaca.

Os benefícios da musculação vão muito além do fortalecimento físico. Renata enumera os principais ganhos: “Aumenta a força, melhora o condicionamento cardiorrespiratório, reduz a gordura corporal, auxilia no emagrecimento e diminui o risco de diabetes.” Mentalmente, os impactos são igualmente significativos. “Ela melhora o humor, aumenta a energia e

ajuda a estabilizar as emoções”, afirma Renata. Essa combinação de benefícios físicos e mentais transforma a musculação em uma prática que promove o bem-estar integral da mulher.

A musculação se adapta às diferentes fases da vida da mulher. Para adolescentes, Renata ressalta que a prática auxilia no desenvolvimento corporal e na autoestima. Já para as mulheres mais maduras, ajuda a preservar a massa magra e fortalecer os ossos, reduzindo o risco de fraturas. Até mesmo as gestantes podem se beneficiar, com a musculação contribuindo para a redução de complicações durante a gravidez.

A empresária Marla Cabral, 53, começou a treinar há mais de 30 anos e reconhece o impacto que a musculação teve em sua vida. “Eu era muito ansiosa, e a musculação me ajuda a me sentir melhor. Quando falto, percebo que acabo comendo de forma errada. Ela organiza minha vida”, relata Marla, destacando a importância da prática para o bem-estar.



Marla Cabral pratica musculação há 30 anos (foto: divulgação)



Renata Dominguez, profissional de Educação Física (Foto: divulgação)

Além dos benefícios físicos, a musculação estimula a liberação de endorfinas, hormônios que proporcionam sensação de bem-estar. Renata explica que, durante a TPM, a musculação pode aliviar cólicas e melhorar o humor, enquanto para mulheres na menopausa, a prática contribui para o equilíbrio emocional.

Para quem está começando, Renata recomenda treinar de 2 a 3 vezes por semana, com sessões de 30 a 45 minutos. Mesmo iniciantes podem perceber resultados significativos com uma frequência reduzida.

Marla enfatiza que, para ela, a musculação é uma paixão. “Vou quase todos os dias à academia e me sinto muito bem. Para as mulheres que querem começar, digo que é um benefício para a vida inteira. Musculação é saúde!”, finaliza.



#Saúde

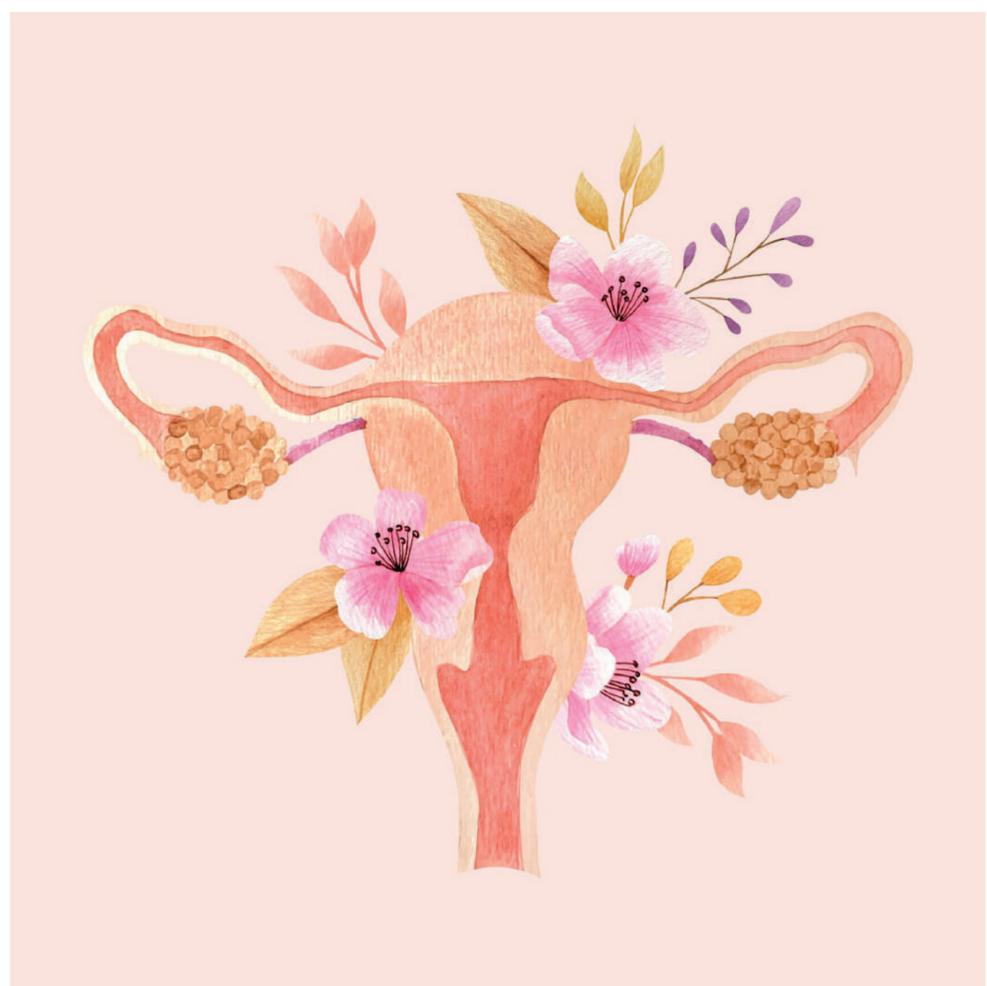


## Endometriose e fertilidade

Entenda quando o congelamento de óvulos pode ser uma opção

Março é o mês de conscientização sobre a endometriose, uma condição que afeta cerca de 10% das mulheres em idade reprodutiva no Brasil e no mundo. Apesar de comum, ainda é subdiagnosticada, levando muitas mulheres a sofrerem por anos antes de descobrirem a causa de dores intensas, ciclos irregulares e dificuldades para engravidar.

Caracterizada pelo crescimento anormal de tecido semelhante ao endométrio fora do útero, a endometriose pode afetar a fertilidade de diferentes formas. “Seja devido à formação de aderências na pelve, distorções anatômicas ou inflamação nos órgãos como bexiga, ovário e intestino”, explica a Dra. Alessandra Evangelista, especialista em Reprodução Assistida da clínica VIDA, do Fertgroup.



## Preservação da fertilidade: por que considerar o congelamento de óvulos?

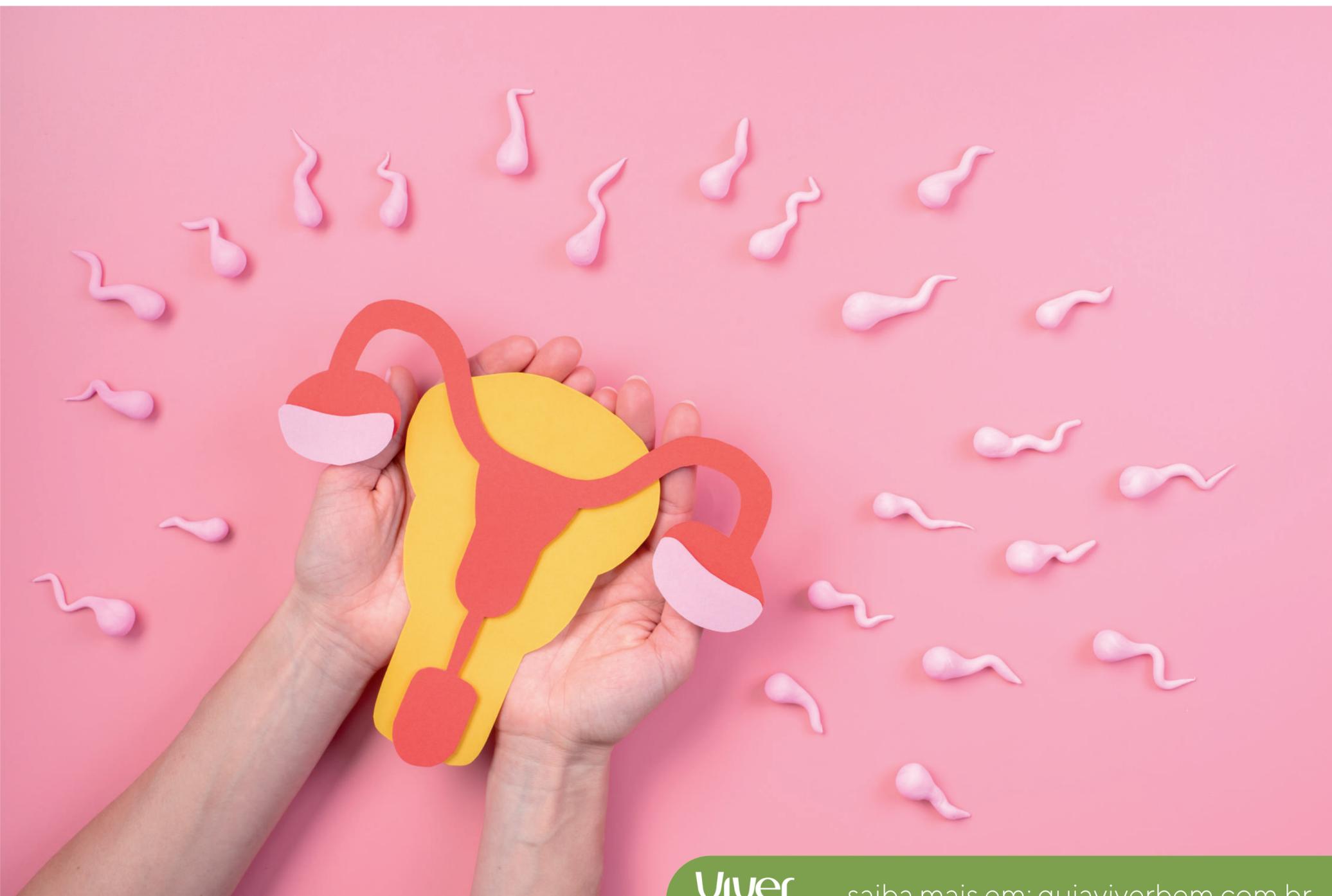
Cerca de 40% das mulheres com endometriose enfrentam dificuldades para engravidar, segundo o Ministério da Saúde. A progressão da doença pode reduzir a reserva ovariana, comprometendo a qualidade dos óvulos. Por isso, o congelamento de óvulos tem sido cada vez mais recomendado.

“O ideal é realizar o procedimento antes que a endometriose cause danos irreversíveis. Até os 35 anos, a taxa de sucesso do congelamento é maior, pois a qualidade dos óvulos ainda está preservada”, destaca a especialista.

Além de ser uma opção para quem deseja adiar a maternidade, o congelamento também é indicado para pacientes que irão passar por cirurgias ginecológicas, já que esses procedimentos podem comprometer a função ovariana.

O número de mulheres que recorrem ao congelamento de óvulos cresceu 76,3% no Brasil entre 2020 e 2023, segundo a Anvisa. “Cada vez mais mulheres buscam essa alternativa para ter mais segurança sobre seu futuro reprodutivo, principalmente diante de condições como a endometriose”, afirma Alessandra.

O mais importante, segundo a especialista, é que cada caso seja avaliado individualmente. “O acompanhamento médico regular é essencial para entender as melhores opções de tratamento para cada paciente”, conclui.



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