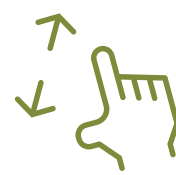


# Viver bem

O maior canal de saúde do RN

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



Ano 6 - Edição 71, Abril 2025

## Cirurgia Plástica e autoestima

Dra. Milena Guerra apresenta técnicas modernas para realçar a beleza e o bem-estar.



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.



Uiver  
bem

## Abril: Cuidar do Corpo, da Mente e do Outro

**A**bril chega como um lembrete gentil – e ao mesmo tempo firme – de que saúde é um todo. Não se limita ao que se vê no espelho, nem apenas ao que os exames apontam. Nesta edição especial do Mês da Saúde, olhamos para o bem-estar em sua forma mais completa, com reportagens que provocam, esclarecem e inspiram.

Nossa capa é com a cirurgiã plástica Dra. Milena Guerra, que nos convida a refletir sobre a cirurgia plástica para além da estética. Em uma conversa esclarecedora, ela mostra como procedimentos realizados com responsabilidade e segurança podem ser catalisadores de transformações profundas na autoimagem, autoestima e saúde mental. Um cuidado que é também emocional.

Falamos ainda da importância da atividade física regular – não como uma imposição, mas como um ato de carinho com o próprio corpo. Mexer-se é prevenir doenças, sim, mas também é celebrar o movimento, liberar endorfinas e viver com mais energia.

Abril também é Abril Azul, o mês da conscientização sobre o autismo, e esta edição traz dois conteúdos potentes sobre o tema. A primeira reportagem joga luz sobre uma realidade pouco abordada: o autismo na vida adulta – com seus desafios únicos, suas descobertas e histórias inspiradoras. A segunda matéria apresenta uma solução que nasceu do amor e da necessidade: uma plataforma digital criada por um pai de autista, desenvolvida na UFRN, que organiza e potencializa o acompanhamento terapêutico de pacientes. Uma união linda entre tecnologia, ciência e afeto.

Que essa edição seja um convite: a se olhar com mais generosidade, a cuidar do outro com mais empatia e a transformar informação em atitude. Afinal, saúde não é meta de um mês só – é um caminho de escolhas conscientes e constantes.

Boa leitura. E um abril inteiro de autocuidado!



@guiaviverbem



@TvViverBem



guiaviverbem.com.br



Clique em links  
e anúncios



Dimensione  
com os dedos



Arraste  
para os lados



Deslize  
verticalmente



Avance  
ou retorne



## **Cirurgia Plástica: além da estética, um resgate da autoestima e bem-estar**

Dra. Milena Guerra apresenta novas técnicas e esclarece as principais dúvidas das mulheres sobre procedimentos cirúrgicos

**O** desejo de se olhar no espelho e se sentir bem consigo mesma vai muito além da vaidade. Para muitas mulheres, a cirurgia plástica não é apenas uma questão estética, mas uma verdadeira transformação na autoestima, na saúde emocional e até na qualidade de vida. No mês da mulher, conversamos com a cirurgiã plástica Dra. Milena Guerra, que há anos dedica sua carreira a proporcionar esse resgate para suas pacientes.



## A Primeira consulta: medo, dúvidas e o processo de decisão

Ao entrar no consultório, muitas mulheres chegam carregadas de insegurança. Algumas têm receio do julgamento alheio, acreditando que o desejo pela cirurgia plástica seja fútil. Outras têm medo do procedimento, da recuperação ou das possíveis complicações. Para Dra. Milena, o papel do cirurgião é, antes de tudo, esclarecer.

“A primeira consulta costuma ser a mais demorada, porque é quando a paciente expõe suas inseguranças e expectativas. Algumas já chegam decididas sobre o que querem, enquanto outras precisam de um direcionamento para entender qual o melhor caminho para alcançar seu objetivo”, explica.

Entre os procedimentos mais procurados, a cirurgia de mama lidera a lista. Seja para reduzir o volume, corrigir assimetrias, aumentar com implantes ou realizar um lifting, a busca por ajustes na região é constante. Em seguida, vem as cirurgias de contorno corporal, como a lipoaspiração e a abdominoplastia, principalmente entre mulheres que passaram por grandes mudanças no peso ou gestações.



## Cirurgia Plástica e Estilo de Vida

Uma das grandes dúvidas das pacientes é se a cirurgia pode resolver tudo sozinha. Dra. Milena reforça que a plástica é um complemento a um estilo de vida saudável – não um atalho.

“Se a paciente não muda seus hábitos, pode perder o resultado da cirurgia rapidamente. Quem faz uma lipo, mas continua com alimentação ruim e sedentarismo, inevitavelmente voltará a acumular gordura. Quem faz abdominoplastia, mas engravida logo depois, pode precisar de um novo procedimento. Por isso, sempre oriento que a cirurgia seja feita no momento certo e com planejamento”, alerta.





## Segurança em primeiro lugar

Todo procedimento cirúrgico envolve riscos, mas a experiência pode ser muito mais segura quando a paciente segue um protocolo adequado. O primeiro passo, segundo Dra. Milena, é escolher um cirurgião plástico habilitado.

“A paciente deve buscar um profissional registrado na Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP), além de sentir segurança e confiança no médico escolhido. O cirurgião não deve apenas operar, mas acompanhar o pós-operatório e garantir que a paciente tenha a melhor recuperação possível”, enfatiza.

Além disso, exames pré-operatórios são essenciais para garantir que a paciente está apta à cirurgia. Hemograma, exames de imagem e avaliação clínica fazem parte desse processo, assim como ajustes de hábitos antes da operação – como parar de fumar e manter um peso saudável.



## **CIRURGIA DE MAMA** **O que você precisa saber**

A mama é a região mais procurada pelas mulheres para cirurgias plásticas. Mas qual procedimento é o ideal para cada caso? Confira as opções e as técnicas mais avançadas que garantem um resultado mais natural e duradouro:

**Prótese de Silicone** – Indicada para mulheres que desejam aumentar o volume mamário ou melhorar a firmeza dos seios. Pode ser colocada subglandular (acima do músculo) ou submuscular (abaixo do músculo), dependendo do biotipo da paciente.

**Mastopexia** – Conhecida como lifting de mama, essa cirurgia reposiciona e remodela os seios, corrigindo a flacidez. Pode ser feita com ou sem prótese, dependendo da quantidade de tecido mamário.

**Mamoplastia Redutora** – Ideal para mulheres com seios muito volumosos, que sofrem com dores nas costas ou incômodos

diários. O procedimento reduz o tamanho e melhora o contorno da mama.

**Explante Mamário** – Algumas pacientes optam por remover os implantes por diferentes razões, como desconforto ou mudança de estética ao longo dos anos. A mama pode ser remodelada com gordura própria para um resultado mais natural.

### **As novas técnicas que garantem um melhor resultado**

**Alça de Ono** – Uma das técnicas mais inovadoras no implante de silicone, criada pelo Dr. Marcelo Ono. A prótese é sustentada por uma alça muscular, o que mantém o resultado firme e evita a queda precoce da mama ao longo dos anos.

**Dual Plane Avançado** – Técnica moderna onde a prótese fica parcialmente abaixo do músculo e parcialmente sob a glândula mamária, garantindo um resultado mais natural e uma transição suave entre o implante e o tecido da paciente.



**Short Scar (Cicatriz Menor)** – Para cirurgias de levantamento mamário, essa técnica reduz significativamente o tamanho da cicatriz, deixando marcas mais discretas e um resultado estético superior.

**Retalho de Liacyr** – Técnica utilizada na mastopexia sem prótese, permitindo um remodelamento mais eficaz da mama utilizando o próprio tecido da paciente.

Cada cirurgia tem suas particularidades, e a escolha da melhor técnica deve ser feita junto ao cirurgião plástico, considerando o biotipo e os objetivos da paciente.

## **RECONSTRUÇÃO MAMÁRIA um novo recomeço**

Além das cirurgias estéticas, Dra. Milena também atua na reconstrução mamária em pacientes que enfrentaram o câncer de mama. Para muitas dessas mulheres, a cirurgia representa um recomeço.

“O câncer de mama é uma jornada difícil, mas saber que elas podem reconstruir suas mamas traz um novo ânimo. Quando a paciente se olha no espelho e vê que pode recuperar sua autoestima, a transformação vai além do físico, é emocional”, diz.

“Se você sonha em realizar uma cirurgia plástica, planeje-se. Informe-se. Escolha um profissional sério. Não se culpe por querer melhorar algo em você. Cirurgia plástica não é futilidade quando feita com responsabilidade e consciência. Cada paciente que opero é um sonho realizado – tanto para ela quanto para mim”, finaliza dra. Milena.



**Dra. Milena Guerra | Cirurgiã Plástica**  
CRM 6419 | RQE 172023

**MEMBRO ESPECIALISTA DA SBPCP**

**GRADUAÇÃO EM MEDICINA: Universidade Federal do Rio Grande do Norte, UFRN**

**RESIDÊNCIA MÉDICA: Hospital Heliópolis - Unidade de Gestão Assistencial 1, SÃO PAULO | Hospital geral de Fortaleza, HGF.**



@dramilenaguerra



(84) 99481 0372





#Tecnologia



Fotografia: Lenart Verissimo.

## Plataforma otimiza o tratamento para pessoas autistas

Criada por um pai de autista, a plataforma nasceu da vivência pessoal com a terapia do filho e hoje transforma a rotina de clínicas em todo o Brasil.

por Carol Reis de Metrópole Parque/UFRN

Semanalmente, Miguel, de 11 anos, dedica pelo menos 20 horas a um acompanhamento multidisciplinar que inclui fonoaudiologia, terapia ocupacional e a Análise do Comportamento Aplicada (ABA). Reconhecida como a abordagem mais eficaz para pessoas autistas, a ABA   uma interven o baseada em evidências científicas que busca desenvolver habilidades e promover a autonomia.

O primeiro contato de Miguel com a interven o ABA ocorreu aos quatro anos e, logo depois, seu pai, Assis Barbosa, percebeu um detalhe que lhe chamou a aten o: a psicóloga registrava manualmente todas as atividades para, depois, transferir os dados para planilhas e transformá-los em gráficos.

Desenvolvedor de sistemas egresso do curso de Bacharelado em Tecnologia da Informa o (BTI) da UFRN, ele identificou a  uma oportunidade de melhoria para eliminar o retrabalho e digitalizar esse processo.

Foi assim que, em 2018, nasceu a startup potiguar WayABA, uma plataforma voltada para o gerenciamento de sessões terapêuticas de pessoas com atraso no neurodesenvolvimento. O sistema otimiza o tempo dos profissionais, reduzindo o uso de papel e possibilitando um acompanhamento em tempo real para terapeutas e analistas, além da visualiza o dos resultados pelos familiares dos pacientes.

Atualmente, a empresa integra o programa de incuba o do Parque Tecnológico

Metrópole Digital (Metrópole Parque) e opera no modelo B2B (Business to Business), atendendo principalmente clínicas especializadas. A plataforma já conta com mais de 350 clientes e pelo menos oito mil usuários em todo o país.

## A plataforma WayABA

O sucesso da WayABA está diretamente ligado à sua capacidade de gerenciar digitalmente protocolos de avaliação e currículos terapêuticos. A plataforma gera gráficos que mostram, de forma clara, os avanços no desenvolvimento da criança e as áreas que ainda precisam ser trabalhadas.

Para a psicóloga Fernanda Lima, que há oito anos atua com a intervenção ABA e há um ano e meio utiliza a plataforma, a tecnologia tem sido uma grande aliada. “A ABA é uma ciência que exige técnica e precisão. Antes, perdíamos muito tempo organizando os resultados em planilhas, o que tomava espaço do nosso trabalho clínico. Agora, conseguimos analisar rapidamente os dados, gerar gráficos e até

trocar informações com outros profissionais que acompanham o paciente. Tudo pelo sistema ou pelo app no smartphone”, explica.

A plataforma é dividida em três módulos principais:

**Sistema Web:** permite a gestão completa da intervenção, incluindo anamnese inicial com os pais, aplicação de protocolos para avaliação das habilidades dos pacientes, criação de um plano de ensino e acompanhamento dos treinos por meio de gráficos, relatórios e estatísticas.

**Aplicativo para terapeutas:** possibilita a execução das atividades propostas, o registro de comportamentos interferentes, o controle da agenda de atendimentos e a inserção das evoluções dos pacientes.

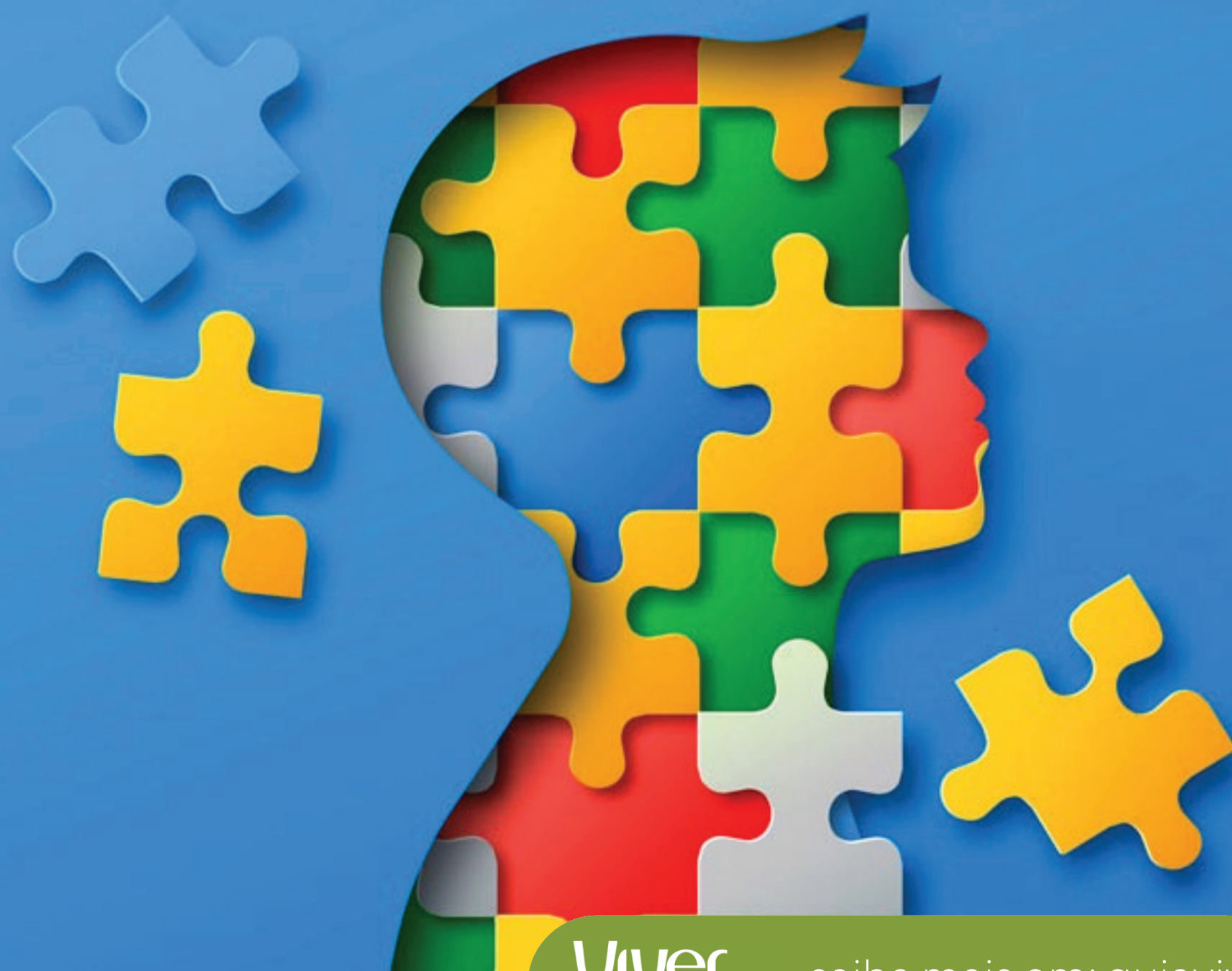
**Aplicativo para familiares:** oferece acompanhamento em tempo real da evolução da criança, permitindo que os responsáveis entendam as habilidades já adquiridas e informem a ocorrência de comportamentos interferentes.



## Tecnologia e inclusão

O Dia Mundial de Conscientização do Autismo, celebrado em 2 de abril, reforça a importância de iniciativas que promovam qualidade de vida e inclusão para pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Para Assis Barbosa, CEO da empresa e pai de uma criança atípica, a tecnologia é um instrumento essencial nesse processo, mas sozinha não é suficiente.

“Há muitas iniciativas em curso, como jogos e aplicativos que melhoram a comunicação de pessoas com autismo. A WayABA vem para apoiar profissionais e famílias, proporcionando um acompanhamento mais eficiente. Mas é importante lembrar que, apesar de ser uma ferramenta poderosa, a tecnologia não é o fator mais determinante. O verdadeiro diferencial está na busca por inclusão real, no respeito às diferenças e no amor. Isso é o que realmente transforma vidas”, finaliza.





## Autismo leve em adultos: como identificar os sinais e entender o diagnóstico tardio

No Brasil, a Comissão de Direitos Humanos aprova PL que incentiva o diagnóstico de autismo em adultos e idosos

**A** bril Azul é o período dedicado à conscientização sobre o autismo, uma condição que faz parte da vida de milhões de pessoas, e uma dessas reflexões é sobre o tema do autismo em adultos. Ser diagnosticado com Transtorno do Espectro Autista (TEA) na vida adulta pode trazer tanto alívio quanto novos desafios. A revelação pode esclarecer dificuldades enfrentadas ao longo dos anos, mas também desperta novas questões: como assimilar essa nova identidade? Quais caminhos seguir a partir daqui?

Reconhecer o TEA na vida adulta proporciona uma compreensão mais profunda de si mesmo, facilita a busca por estratégias para uma melhor qualidade de vida e fortalece o autoconhecimento – um dos maiores benefícios do diagnóstico tardio.

Segundo dados da Answer ThePublic, os termos “autismo” e “autismo e TDAH” são pesquisados aproximadamente 6.600 vezes por mês, refletindo um interesse crescente por informações e suporte sobre o Transtorno do Espectro Autista.

No passado, a falta de conhecimento sobre o TEA resultava em diagnósticos equivocados ou até mesmo na ausência de identificação da condição. Hoje, com o avanço das pesquisas e campanhas de conscientização, como o Abril Azul, há um movimento mais forte para garantir diagnósticos precoces e ampliar a inclusão – temas essenciais quando pensamos em crianças e bebês no espectro, um público que ainda enfrenta desafios significativos no acesso a terapias e planos de saúde.

No último ano, a Comissão de Direitos Humanos no Brasil aprovou o projeto de lei (PL 4540/2023) que incentiva o diagnóstico do TEA em adultos e idosos. Apesar de ainda aguardar apreciação no Senado Federal, a iniciativa reforça o crescente interesse pelo tema e a demanda por informação.

### **Compreendendo os diferentes níveis do autismo**

Cada vez mais, personalidades e famosos em todo o mundo têm compartilhado o diagnóstico de autismo nível 1 na vida adulta, também chamado popularmente como “autismo leve”. Isso tem gerado curiosidade do público sobre as classificações do TEA.

O autismo apresenta uma ampla variedade de manifestações, que variam em intensidade e nas áreas afetadas. O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) categoriza o autismo em três níveis de necessidade de suporte:

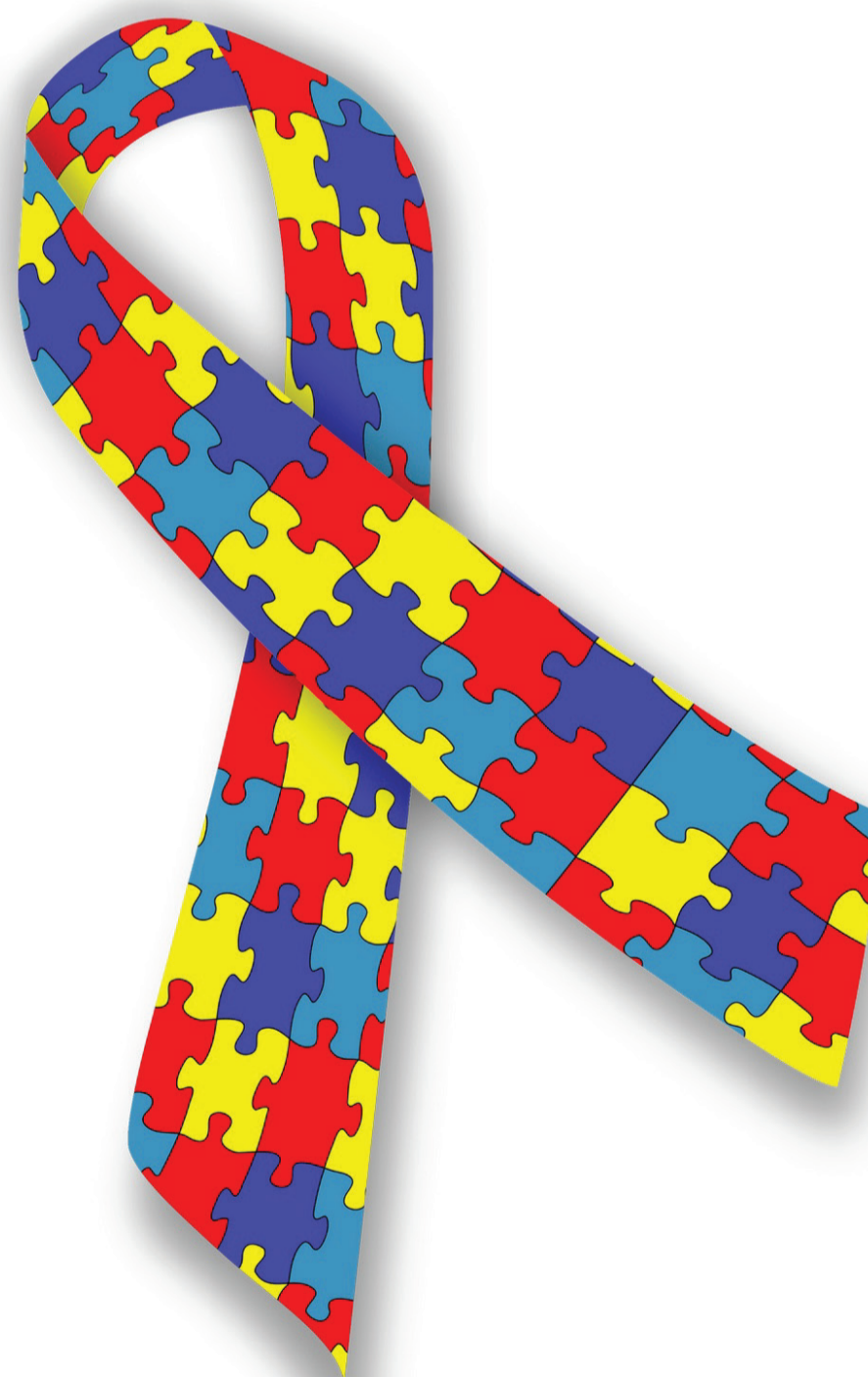
- Nível 1: necessidade de pouco apoio;
- Nível 2: necessidade moderada de apoio;
- Nível 3: muita necessidade de apoio substancial.

O chamado “autismo leve”, ou autismo de nível 1, é caracterizado por desafios na

comunicação social, padrões de comportamento repetitivos e interesses restritos. Embora essas dificuldades estejam presentes, a necessidade de suporte diário tende a ser menor em comparação com os outros níveis.

É importante ressaltar que os termos leve, moderado e severo são uma forma simplificada e acessível de descrever o diagnóstico para muitas famílias. No entanto, a terminologia mais adequada é falar em níveis de necessidade e suporte.

“Pessoas nesse espectro costumam ter habilidades verbais e cognitivas próximas ao padrão neurotípico, mas enfrentam desafios sutis que impactam relacionamentos, trabalho e rotina”, explica a Terapeuta Ocupacional da Genial Care, Tamyres Furtado.



## Como é o comportamento de uma pessoa com autismo leve?

Pessoas com autismo de nível 1 geralmente preferem atividades solitárias e possuem um interesse intenso por temas específicos, dedicando-se profundamente a eles. Também podem apresentar rigidez em suas rotinas, o que pode gerar ansiedade diante de mudanças inesperadas. Além disso, tendem a ter dificuldade em interpretar emoções alheias, embora sejam capazes de demonstrar empatia cognitiva, compreendendo racionalmente os sentimentos dos outros.

“O autismo é um espectro, e cada pessoa apresenta características únicas. Nem todos os autistas nível 1 se comportam da mesma forma; por isso, é essencial procurar um profissional especializado para avaliar os sinais e confirmar o diagnóstico”, aponta Tamyres;

## Como acontece a confirmação do diagnóstico?

O diagnóstico do TEA é feito por uma equipe multidisciplinar, que pode incluir psicólogos, psiquiatras e neurologistas. O processo envolve avaliação clínica, entrevistas e testes padronizados, que analisam o histórico de desenvolvimento e os padrões comportamentais do indivíduo.

“Muitos adultos são diagnosticados tardiamente, pois os seus sintomas não tiveram um impacto significativo na infância. No entanto, a intervenção precoce é fundamental, pois quanto antes começar, melhor o desenvolvimento, devido à neuroplasticidade do cérebro”, explica a Terapeuta Ocupacional.

O autismo não é uma limitação, mas uma parte fundamental da identidade. Entender e aceitar essa característica pode abrir portas para uma vida mais alinhada às necessidades individuais. O diagnóstico na vida adulta marca o início de uma jornada de autoconhecimento e bem-estar.



#Atividade Física



## Atividade física e saúde caminham juntos

**Anualmente, cerca de 300 mil brasileiros morrem em decorrência de doenças ligadas ao sedentarismo**

O fato do Dia Mundial da Atividade Física (6/04) ser celebrado na véspera do Dia Mundial da Saúde (07/04) já dá uma dica importante sobre o caráter indispensável do exercício para uma vida saudável. Exemplo disso, é o fato de que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 300 mil brasileiros morrem anualmente em decorrência de doenças provocadas diretamente pelo sedentarismo. Coordenador da Unidade Coronariana do Hospital Sírio-Libanês, o médico André Franci indica que a combinação de exercícios de musculação e trabalhos aeróbicos são essenciais para reduzir o risco aumentado de mortes ligadas ao sedentarismo, sobretudo no que diz respeito às doenças cardiovasculares, principal causa de óbitos no Brasil e, segundo ele, fortemente ligadas a uma vida sedentária. “Cerca de 150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada

estão associados à redução desses riscos e existe benefício adicional com um maior tempo de exercício”, afirmou Franci, acrescentando que, no caso de idosos, essa carga deve ser adicionada a exercícios de equilíbrio e flexibilidade.

De acordo com o treinador da Smart Fit Daniel Silva, as academias de musculação são consideradas pelos profissionais da área como um dos espaços mais seguros para receber alunos pouco condicionados que desejam deixar o sedentarismo. Isso porque, o ambiente proporciona um ambiente controlado e adaptável à singularidade de cada indivíduo.

“Ao recebermos alunos com este perfil, o avaliamos e sempre respeitamos o seu condicionamento. Não só para garantir sua segurança e evitar lesões, mas também para mantê-lo motivado e assíduo”, destacou o profissional, antes de complementar.

“Uma dica muito importante para esse público é perguntar se atividades diárias têm se tornado mais fáceis comparado a antes de iniciar, visando criar uma reflexão do impacto positivo que ele possui em sua rotina após se manter ativo com os treinos”. De acordo com Silva, outro ponto relevante das academias como aliadas na luta contra o sedentarismo são as ferramentas que estas possuem para permitir a realização de treinos curtos e efetivos, algo essencial em um cenário em que a “falta de tempo” é constantemente usada como justificativa para não treinar.

“Aqueles 150 minutos semanais podem ser divididos em sessões curtas. Na academia, é possível utilizar metodologias de treinos visando a otimização do tempo, tais como o hiit (treino intervalado de alta intensidade) e os bi-sets”, finalizou Silva.



### Sem muito tempo para se exercitar?

Confira a dica abaixo e no vídeo do treinador Bruno Silva e fuja do sedentarismo



EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DESCANSO	INTENSIDADE
Agachamento com Halter	2	12 - 15	60"	50-60%
Supino Reto Articulado	2	12 - 15	60"	50-60%
Remada Máquina Articulada	2	12 - 15	60"	50-60%
Cadeira Flexora	2	12 - 15	60"	50-60%
Desenvolvimento Máquina Aberto	2	12 - 15	60"	50-60%



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

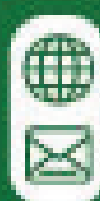
☎ (84) 3211- 5093

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