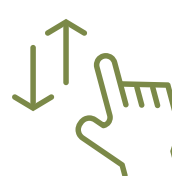
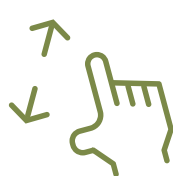


Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 6 - Edição 74, Julho 2025

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



INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL: O FUTURO JÁ COMEÇOU.

O médico Felipe Marinho explica como a IA está transformando a medicina, o trabalho e o nosso dia a dia



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Formação que vai além da sala de aula



A educação Salesiana acredita que formar cidadãos completos vai além do simples saber acadêmico. Nosso compromisso é com uma formação integral, baseada em valores éticos, sociais e espirituais, que prepare o aluno para os desafios da vida e para a construção de um futuro consciente e responsável. Afinal, ser completo vai além do saber.

Educação Infantil

Ensino Fundamental I e II

Tempo Integral*

Ensino Médio



salesianorn.com.br



Unidade Dom Bosco
(84) 3608-1694



Unidade São José
(84) 3211-4220

**Tempo Integral exclusivo na unidade São José.*

Uver
bem

Vivemos um tempo de transformações intensas. A cada dia, novos avanços científicos e tecnológicos desafiam o que sabemos sobre saúde, trabalho e comportamento.

Nesta edição, propomos uma reflexão sobre como esses elementos vêm impactando nossas vidas – do consultório médico às relações familiares.

Abrimos a revista com uma matéria especial com o médico Felipe Marinho, sobre inteligência artificial na medicina. Muito além do que imaginávamos há poucos anos, a IA já é uma realidade em diagnósticos mais precisos, na agilidade de exames e na personalização de tratamentos. É o futuro chegando – e salvando vidas – no presente.

Em seguida, abordamos uma mudança importante nas normas de segurança do trabalho: a NR 1, que trata das disposições gerais e do gerenciamento de riscos ocupacionais. Compreender essas mudanças é essencial para empresas e profissionais que buscam ambientes mais seguros, saudáveis e produtivos.

Por fim, trazemos uma reflexão urgente sobre o uso excessivo de telas na adolescência com o médico hebiatra Genner Barbosa. Em meio a redes sociais, jogos e conteúdos infinitos, muitos jovens enfrentam desafios emocionais e cognitivos que exigem o olhar atento de pais, educadores e profissionais de saúde. Cuidar da saúde mental das novas gerações é uma responsabilidade coletiva.

Seguimos com nosso compromisso de levar informações de qualidade ao nosso público. Acompanhe as nossas redes !

 @guiaviverbem 

 @TvViverBem 

 guiaviverbem.com.br 

Boa leitura.
Equipe VB Digital


Clique em links e anúncios

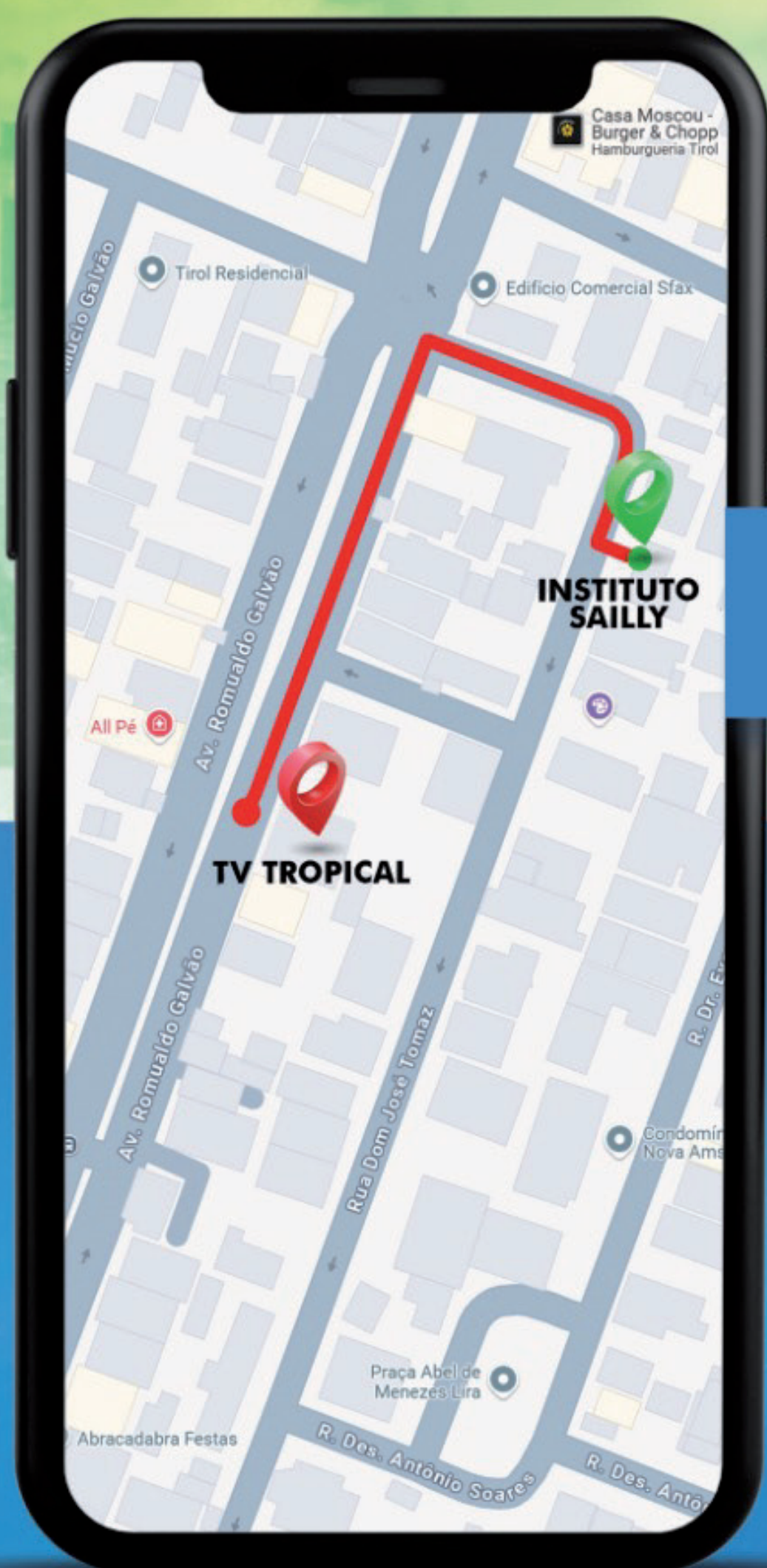

Dimensione com os dedos


Arraste para os lados


Deslize verticalmente


Avance ou retorne

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



**O INSTITUTO SAILLY
AGORA FAZ PARTE
DO HPSM,
CONFIRA NOSSO
NOVO ENDEREÇO.**



Rua Dom José Tomaz, 999
Tirol, Natal - RN
(Por trás da TV Tropical/ Record)

**O 1º Hospital-dia em
Saúde Mental do RN**

Referência em tratamentos
para depressão resistente!

- Consultas Psiquiátricas
- Internação em Hospital-Dia para tratamentos de transtornos mentais
- Aplicação de medicamentos especializados

Atendemos planos de saúde!



Informações: (84) 99149-1232

#Capa



Medicina em código: como a inteligência artificial está reescrevendo o papel do médico

Ex-diretor hospitalar, o pneumologista Felipe Marinho trocou o jaleco pelo universo da inteligência artificial. Nesta entrevista para a VB Digital, ele revela como algoritmos estão transformando diagnósticos, personalizando tratamentos e redesenhando o futuro da saúde — e por que o toque humano continuará insubstituível.

“Radiologistas não estão sendo substituídos — estão sendo turbinados pela IA.”



De que forma a inteligência artificial já está sendo aplicada na prática médica atualmente? O que já é realidade nos consultórios e hospitais?

Estamos em uma corrida de adoção das novas tecnologias, e muitas pessoas ainda não entenderam completamente o que a IA representa. A materialização ocorre quando ela aparece nos produtos e serviços do dia a dia. Alguns hospitais, por exemplo, usam algoritmos para prever a ocupação de leitos e a procura em pronto-socorros — isso foi testado durante a pandemia. Outros monitoram pacientes no pós-operatório com smartwatches ou utilizam cirurgias robóticas treinadas com grandes volumes de dados. Mas o uso mais consolidado está no diagnóstico por imagem: radiografias, tomografias e mamografias com laudos

mais rápidos e precisos. Além disso, IA tem sido usada para automatizar agendamentos, check-ins e acompanhar pacientes, tornando os processos mais eficientes.

"A medicina será hiperpersonalizada: um tratamento diferente para cada paciente."

Quais são os principais benefícios que a IA traz para o diagnóstico e tratamento de doenças?

A IA permitirá a hiperpersonalização dos tratamentos, levando em conta fatores genéticos, histórico médico e comorbidades — algo que terá grande impacto em doenças como câncer e doenças crônicas. Isso também impulsionará a medicina preventiva, mais eficaz e centrada no paciente. Durante internações, sistemas inteligentes serão capazes de identificar padrões e antecipar agravamentos, permitindo intervenções precoces. E não para por aí: há modelos capazes de simular moléculas em 3D e acelerar o desenvolvimento de medicamentos, reduzindo custos e ampliando opções terapêuticas.

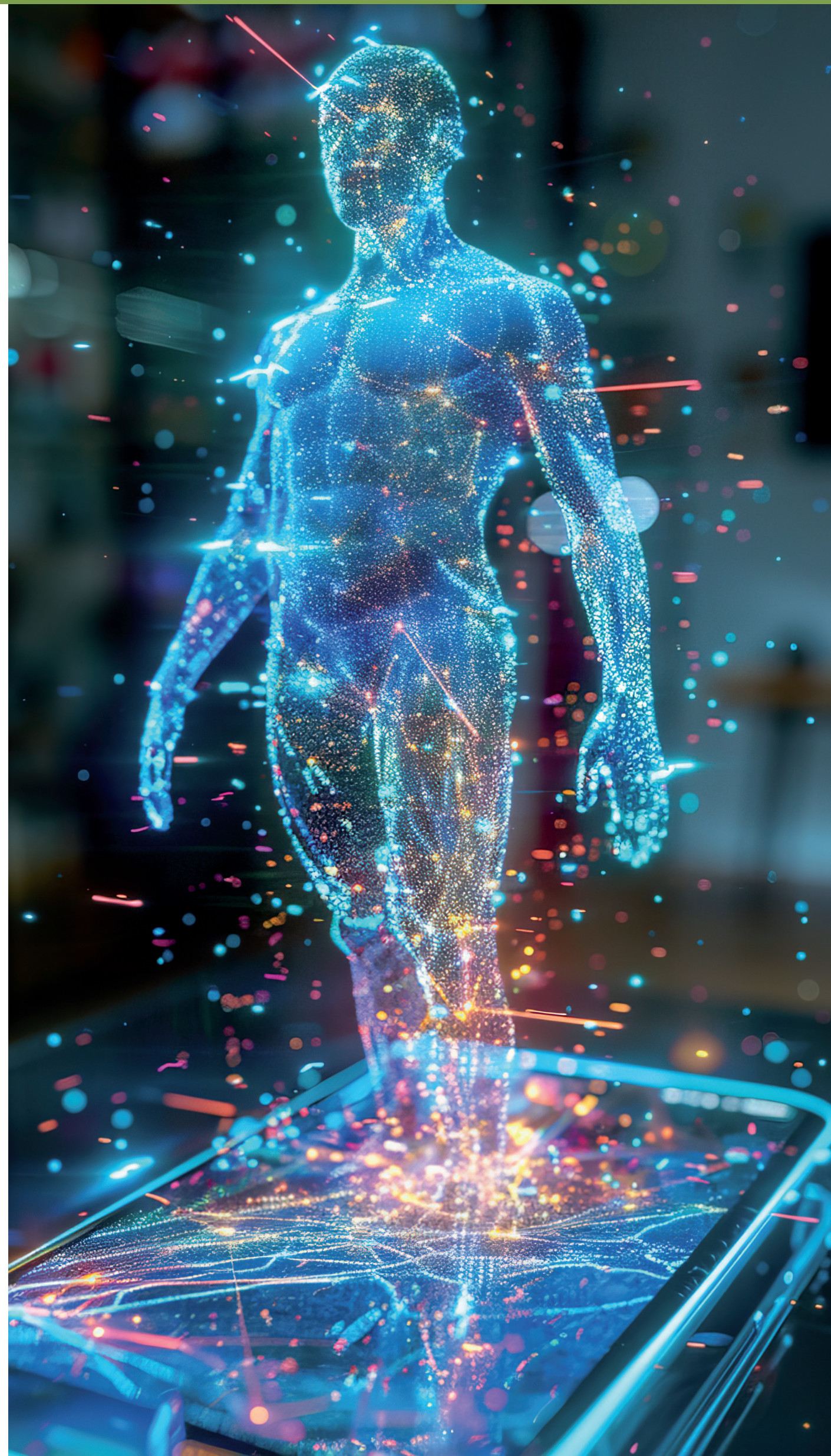
"Se você quer se destacar em 2030, seja humano e tech ao mesmo tempo."



Existe risco de que a IA substitua o médico em algumas funções? Como você vê o papel do profissional nesse novo cenário?

A profissão médica será profundamente impactada, especialmente áreas como radiologia — onde já sentimos os efeitos. No entanto, a IA tem se mostrado uma aliada, não uma substituta. Ela amplia a produtividade e a qualidade dos resultados. Vejo esse impacto chegando também à patologia e a especialidades de consultório que trabalham com análise de dados. Mas não vejo a medicina sem supervisão humana. No fim, o que as pessoas mais querem é conexão — e isso a IA não entrega. O médico que quiser se manter relevante deve dominar as ferramentas e, ao mesmo tempo, fortalecer suas competências humanas.

"Os pacientes do futuro chegarão com diagnósticos prontos, feitos por IA em casa."



Quais são os maiores desafios éticos e de segurança no uso da IA na medicina, especialmente com dados sensíveis?

A principal preocupação está na privacidade dos dados. A LGPD exige anonimização e transparência, mas ainda há risco de reidentificação. Outro ponto crítico é a representatividade dos dados: se os modelos forem treinados com bases homogêneas, podem gerar distorções em populações diversas. E há a “caixa-preta” dos modelos: eles são probabilísticos e muitas vezes não conseguimos entender como chegaram a determinada conclusão. Isso desafia a rastreabilidade e a confiança nos sistemas.



Quais especialidades médicas serão mais impactadas pela IA nos próximos anos?

Radiologia é a primeira da fila, mas oncologia, cardiologia, geriatria e endocrinologia também passarão por grandes mudanças, especialmente com o uso de dispositivos vestíveis e coleta de dados em tempo real. Medicina hospitalar e UTI também serão fortemente transformadas, com cruzamento automatizado de exames, sinais vitais e medicamentos, aumentando a segurança do paciente. É possível que um generalista, no futuro, consiga lidar com casos complexos com o suporte da IA — sem precisar de tantos especialistas em volta.

Como os estudantes e médicos em formação devem se preparar para esse novo cenário?

O conselho é simples: usem IA o quanto antes. Incorporar essas ferramentas no cotidiano — profissional e pessoal — ajuda a entender onde ela é útil e onde ainda falha. Mas, além da tecnologia, o que realmente destacará um profissional no futuro será sua capacidade de comunicação, escuta ativa, trabalho em equipe, resolução de conflitos. A inteligência emocional será tão essencial quanto a artificial.



 felipemarinho.ia@gmail.com

 @felipemarinho.ai

RADIOLOGIA: já impactada por algoritmos de imagem

ONCOLOGIA: uso de dados genéticos e moleculares

CARDIOLOGIA, GERIATRIA E ENDOCRINOLOGIA: controle de doenças crônicas com dispositivos vestíveis

MEDICINA HOSPITALAR E INTENSIVA: análise cruzada de dados em tempo real para decisões clínicas



Felipe Marinho é médico especialista em pneumologia e medicina intensiva. Atuou como diretor hospitalar durante a pandemia. Hoje, atua com desenvolvimento de soluções em inteligência artificial aplicadas à produtividade médica e automação de processos em clínicas e hospitais.

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





#Hebiatria

Dependência digital: quando o celular domina a vida do adolescente

Uso excessivo de telas afeta sono, rendimento escolar e até o crescimento físico. Especialista alerta: diálogo e exemplo dos pais são chave para reverter o quadro

Acena é cada vez mais comum: adolescentes hipnotizados pelo celular, ignorando o mundo ao redor. O que parece apenas excesso, muitas vezes é dependência digital, um transtorno que já preocupa profissionais da saúde como o hebiatra Dr. Genner Barbosa. Segundo ele, o uso indiscriminado de telas impacta diretamente na saúde física, mental e emocional dos jovens, e requer atenção urgente das famílias.

“O adolescente de hoje não está apenas entretido, está em risco”, alerta o médico. O Brasil ocupa posição de destaque entre os países com maior tempo de conexão por dia: mais de 9 horas. E entre os

adolescentes, cerca de 25% já se declaram dependentes da tecnologia. A consequência? Problemas na coluna, sedentarismo, alimentação desregulada, sono prejudicado e baixo rendimento escolar.

A dependência digital, explica Dr. Genner, vai além do uso exagerado. “É quando o jovem não consegue mais ficar sem o celular. A ausência causa angústia real.” Isso afeta diretamente a formação do cérebro, especialmente do córtex pré-frontal, responsável pela tomada de decisões e autocontrole, ainda em desenvolvimento nessa fase.

O hebiatra também ressalta que o adolescente, por ter um sistema emocional mais ativo do que racional, reage mais ao sentimento do que à lógica. Por isso, estratégias autoritárias não funcionam. A saída está no exemplo dos pais e na construção de acordos com base no diálogo. “Se o adolescente vê o pai no celular o tempo todo, como vai entender que ele mesmo precisa parar?”, questiona.

Além do comportamento, o médico alerta para sinais graves: agressividade, isolamento, queda brusca nas notas, e até o uso de fraldas para evitar pausas durante os jogos. Nesses casos, é hora de buscar ajuda profissional. A combinação entre psicoterapia (especialmente a TCC) e, se necessário, medicação, pode ser o caminho para a recuperação.

“Todo problema digital tem uma solução analógica”, resume Dr. Genner. Reaproximar o adolescente da vida real, estimular práticas esportivas, refeições em família sem telas e, principalmente, criar conexão emocional. Porque, como ele finaliza, “um dia esse jovem vai voltar para casa. E que seja por amor — não por necessidade”.



Dr. Genner Barbosa
Médico Hebiatra



@gennerbarbosa

PARA SABER MAIS:

CLIQUE E ASSISTA O VÍDEO

Adolescentes e o uso excessivo de telas:
alerta de um médico especialista



#Saúde Mental



Cuidar da mente de quem trabalha é obrigatório

NR1 criou uma exigência para combater afastamentos por transtornos mentais

A saúde mental no ambiente corporativo deixou de ser um tema de "diferencial" para se tornar uma exigência legal e estratégica. A Norma Regulamentadora nº 1 (NR1), em sua atualização mais recente (28/08/2024), impõe explicitamente às empresas a identificação, prevenção e controle de riscos psicossociais como ansiedade, estresse e burnout. Essa mudança coloca o Brasil em sintonia com uma tendência global e força as organizações a irem além do discurso, buscando soluções concretas e eficazes. O cenário atual é preocupante e reforça a urgência do tema. Em 2024, o Brasil registrou um recorde de 472.328 afastamentos do trabalho por transtornos mentais, um aumento de 68% em relação ao

ano anterior, segundo dados do Ministério da Previdência Social. A ansiedade, em particular, afeta 26,8% da população brasileira, representando 56 milhões de pessoas, conforme a pesquisa Covitel/2024, do Ministério da Saúde.

A crise de saúde mental no Brasil é alarmante, com condições de trabalho precárias, pressão excessiva e assédio como causas importantes, algo que especialistas como Flávio Lettieri, consultor empresarial com mais de 30 anos de experiência, acompanham de perto. Globalmente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que transtornos como ansiedade e depressão causem uma perda de produtividade equivalente a 1 trilhão de dólares por ano.

Gerenciamento de Risco

Com o aumento preocupante dos afastamentos por transtornos mentais e seus impactos diretos na produtividade e no clima organizacional, a NR1 obriga as empresas a incluírem formalmente esses riscos em seus Programas de Gerenciamento de Riscos (PGR). Identificar fatores como carga excessiva de trabalho, pressão por resultados e falta de suporte é apenas o primeiro passo. “O grande desafio, enfrentado por muitos gestores de RH e líderes, reside em transformar essas exigências em ações práticas e em demonstrar resultados concretos por meio de monitoramento contínuo”, analisa Lettieri.

Segundo ele, a NR1 exige ir além do discurso e da documentação de processos e pode representar um custo elevado para pequenas e médias empresas que não se organizarem neste semestre, antes da fiscalização começar. “Será necessário promover mudanças reais na cultura e no comportamento diário. E apoio de um olhar de fora, especialmente em temas sensíveis como segurança psicológica e gestão emocional, traz objetividade, credibilidade e um repertório prático fundamental para gerar resultados sustentáveis sem a necessidade de programas pesados e burocráticos”, sugere Lettieri.

Repertório prático

Consultor empresarial e mentor em desenvolvimento de lideranças há mais de 30 anos, Flávio Lettieri combinou sua vasta experiência profissional com uma marcante vivência pessoal – uma severa crise de ansiedade em 2023 que o levou à internação. Essa jornada de superação, sistematizada em seu livro "Ansiedade: Aprenda a conviver com ela e equilibrar bem-estar e produtividade", o tornou um especialista singular, capaz de unir o conhecimento em gestão à autenticidade de quem sentiu na pele os desafios do estresse e da ansiedade no mundo corporativo. Flávio Lettieri atua hoje em empresas de

médio e grande porte com foco em dois pilares para a conformidade com a NR1 e a construção de ambientes psicologicamente seguros: o fortalecimento da liderança e a mobilização de toda a organização para o autocuidado. Por meio de workshops imersivos de 4 horas ("Liderança – Da pressão ao propósito"), ele capacita líderes a reconhecerem e gerirem sinais de estresse em si e nas equipes, fortalecendo o equilíbrio emocional e ensinando práticas de gestão que previnem riscos psicossociais. Paralelamente, palestras abertas para todos os colaboradores ("Bem-estar e produtividade podem andar juntos") oferecem ferramentas práticas de manejo da ansiedade e do estresse, democratizando o tema e incentivando o autocuidado individual e coletivo.

Essas soluções práticas, de alto impacto e fácil implementação, permitem que as empresas deem um passo estratégico e acessível na construção de uma cultura de cuidado com a saúde mental. Elas vão além do discurso, gerando resultados tangíveis e ajudando a engajar a organização para reduzir riscos jurídicos e reputacionais, fortalecer a marca empregadora e garantir a competitividade em um mercado que valoriza cada vez mais o bem-estar das pessoas.



PARA SABER MAIS:



www.flaviolettieri.com.br





Fotografia: Tainah Lucena

Nordestão Salesiano 2025: competição promove o esporte, a cultura e a fé no RN

A 38ª edição do Nordeste Salesiano Bernoulli BookFair, realizada no Rio Grande do Norte, superou as expectativas dos mais de 1.300 atletas, pais e educadores. Durante cinco dias, Natal e Parnamirim foram sede da disputa entre as 16 instituições de ensino do Salesiano do Nordeste e do Distrito Federal, que se uniram para celebrar os pilares da educação Salesiana, como esporte, cultura e fé.

“O Nordeste Salesiano Bernoulli BookFair 2025 superou nossas expectativas diante da entrega da juventude Salesiana aos ensinamentos de Dom Bosco. Nossos atletas se dedicaram ao esporte, enquanto valorizaram a riqueza cultural e a fé, consolidando o Nordeste como um dos eventos mais importantes do calendário escolar”, comemorou o Padre José Wilker, diretor dos Salesianos no Rio Grande do Norte.



Fotografia: Tainah Lucena

A competição foi marcada por uma extensa programação esportiva, encerrada no domingo (29), quando as finais agitaram a cidade. As quadras, campos e piscinas da capital potiguar fervilharam com a energia e o talento dos jovens atletas. A competição revelou o alto nível de preparação das delegações do Rio Grande do Norte, Ceará, Pernambuco, Sergipe, Bahia e Distrito Federal.

As delegações compartilharam não apenas as habilidades técnicas, mas também suas identidades culturais, em um intercâmbio rico de experiências. Em meio à competição, a fé Salesiana se fez presente, inspirando os jovens a cultivarem valores como respeito, solidariedade e união. Momentos de oração e reflexão reforçaram a espiritualidade que permeou o evento, lembrando a todos do propósito maior de confraternização e crescimento humano.



Fotografia: Tainah Lucena

Ao final das competições e celebrações, as delegações iniciaram suas jornadas de volta aos seus respectivos estados, levando não apenas as memórias das vitórias e desafios, mas também novas amizades e a certeza de terem participado de um evento que ficará na história.

Nordestão 2026

A cidade de Aracaju foi a escolhida para receber a 39ª edição do Nordesteão Salesiano em 2026, prometendo dar continuidade a essa tradição de esporte, educação e confraternização Salesiana. A notícia foi recebida com entusiasmo, marcando o início da contagem regressiva para a olimpíada anual da Rede Salesiana.



Fotografia: Tainah Lucena



saiba mais em: guiaviverbem.com.br

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

Uver
bem