

Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 6 - Edição 76 Agosto 2025

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



SAÚDE MENTAL

Rede Benigna une psicólogos e psiquiatras para transformar o cuidado



As psicólogas Beatriz Soares e Alessandra Oliveira

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.*

U
ver
bem

Um olhar plural sobre o cuidado em saúde mental

Nesta edição, a VB Digital abre espaço para refletir sobre a força da coletividade quando se trata de saúde mental. A matéria de capa destaca a Rede Benigna, um movimento que reúne psiquiatras e psicólogos de diversas abordagens, com o propósito de oferecer um cuidado mais humano, plural e acessível. Em um cenário onde as demandas emocionais se tornam cada vez mais complexas, iniciativas como essa mostram que a diversidade de perspectivas pode ser um caminho para construir acolhimento verdadeiro.

Mas o olhar sobre saúde e bem-estar não se restringe aos adultos. Também voltamos nossa atenção para um tema urgente: a infância e adolescência hiperconectada. Entre telas e algoritmos que disputam a atenção dos mais jovens, surge uma pergunta essencial: como garantir que o brincar – esse gesto tão simples e poderoso – continue a ser parte fundamental do desenvolvimento humano?

Brincar é imaginar, criar, descobrir. É no jogo livre que crianças e adolescentes aprendem a se relacionar, a enfrentar desafios e a desenvolver resiliência. Por isso, este número traz reflexões de especialistas e experiências que resgatam o valor do tempo fora das telas. Afinal, tecnologia e infância não precisam ser inimigas, mas é urgente repensar os limites e ressignificar os momentos de convívio.

Entre a pluralidade da Rede Benigna e a necessidade de reconectar gerações com o ato de brincar, esta edição convida você, leitor, a refletir: como podemos construir vínculos mais fortes consigo mesmo, com os outros e com o mundo, em meio à velocidade da vida contemporânea?

Boa leitura! Acesse nosso canal do YouTube e assista a entrevista completa.



@guiaviverbem



@TvViverBem



guiaviverbem.com.br



Clique em links
e anúncios



Dimensione
com os dedos



Arraste
para os lados

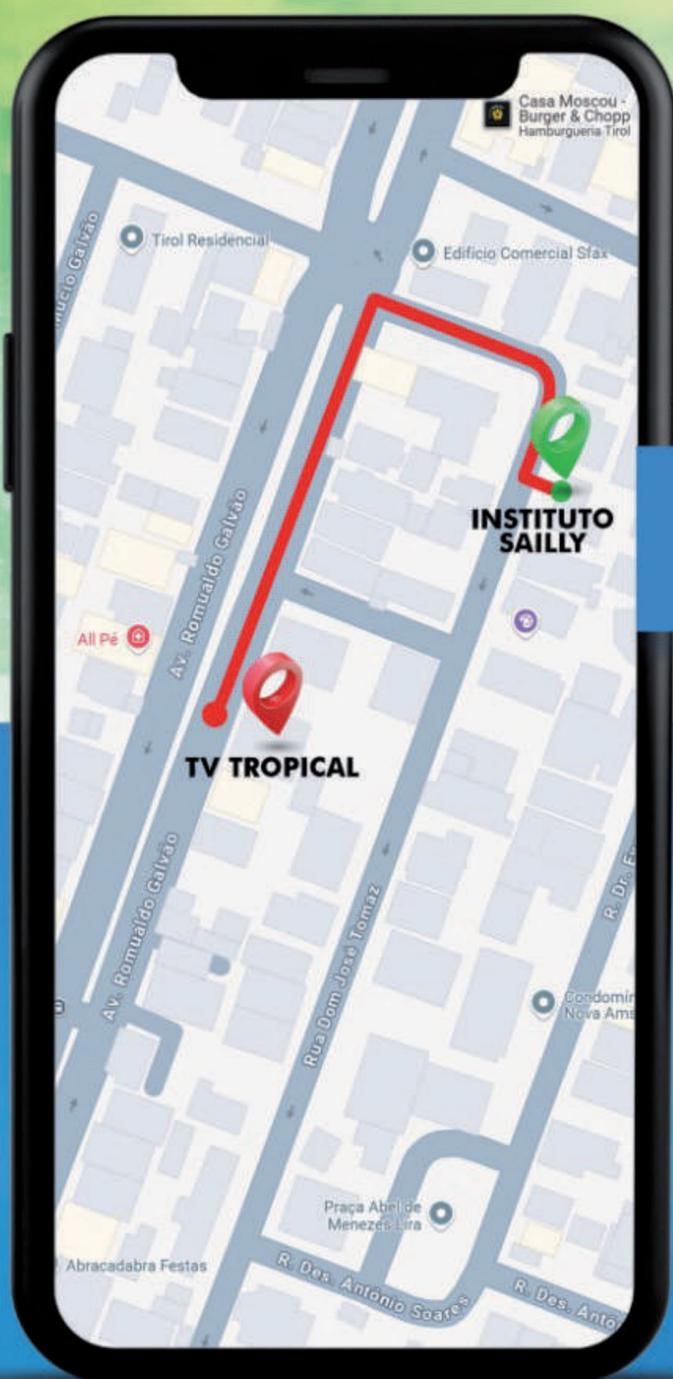


Deslize
verticalmente



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!

HPSM
HOSPITAL POTIGUAR
DE SAÚDE MENTAL

Instituto Saily
HOSPITAL DE SAÚDE MENTAL

Informações: (84) 99149-1232

Viver
bem

#Capa

Rede Benigna e psicoterapia: um compromisso com a saúde mental

Profissionais destacam a importância do atendimento qualificado e da integração entre áreas para atender os mais de 18 milhões de brasileiros que sofrem com ansiedade

No mundo, quase 1 bilhão de pessoas, incluindo 14% dos adolescentes, vivem com algum transtorno mental, como depressão, ansiedade ou esquizofrenia, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). A pandemia de COVID-19 agravou esse cenário, com aumento de mais de 25% nos casos de depressão e ansiedade apenas no primeiro ano. Para responder a esse desafio, a Rede Benigna, formada por psicólogos e psiquiatras, promove a integração entre diferentes abordagens terapêuticas e incentiva a busca por tratamento qualificado, apostando no diálogo entre áreas e na ética profissional para oferecer um cuidado mais completo e humanizado.



Integração e ética profissional como base de um cuidado efetivo

A Rede Benigna nasceu de uma inquietação com o crescente adoecimento emocional observado globalmente. “As pessoas estão adoecidas, não só de forma patológica, mas com sintomas claros de desgaste. Percebemos que era necessário nos unirmos, psicólogos e psiquiatras, para mostrar à sociedade que somos nós, profissionais habilitados, que podemos acompanhar esse processo com competência e ética”, afirma a psicanalista Beatriz Soares.

Para Alessandra Oliveira, a rede também representa um espaço para desfazer distâncias históricas entre as áreas: “Muitas vezes, psicologia e psiquiatria caminham separadas. Mas a psiquiatria é fundamental para o diagnóstico e, em alguns casos, para o início do tratamento medicamentoso. A psicoterapia vem como continuidade, mergulhando nas causas e na reconstrução do equilíbrio emocional. A Rede Benigna soma forças para que o paciente receba um cuidado integrado e seguro.”



Dra. Beatriz Soares
Psicanalista, Psicóloga.

O momento certo para procurar ajuda

As profissionais concordam que não é preciso esperar um colapso emocional para procurar tratamento. “O momento certo é quando há um primeiro incômodo, quando algo começa a transtornar a vida. É diferente de estar apenas saudável: é se perceber bem consigo mesmo”, destaca Beatriz.

Ela lembra que ainda há resquícios de estigma em buscar psiquiatras ou psicólogos, mas nota mudanças: “Antes, muitos só iam ao psiquiatra por medo de serem taxados de ‘loucos’. Hoje, há quem procure já entendendo que a medicação, quando necessária, é um cuidado delicado e pontual, sempre indicado por um profissional.”

Trabalho em conjunto que gera resultados

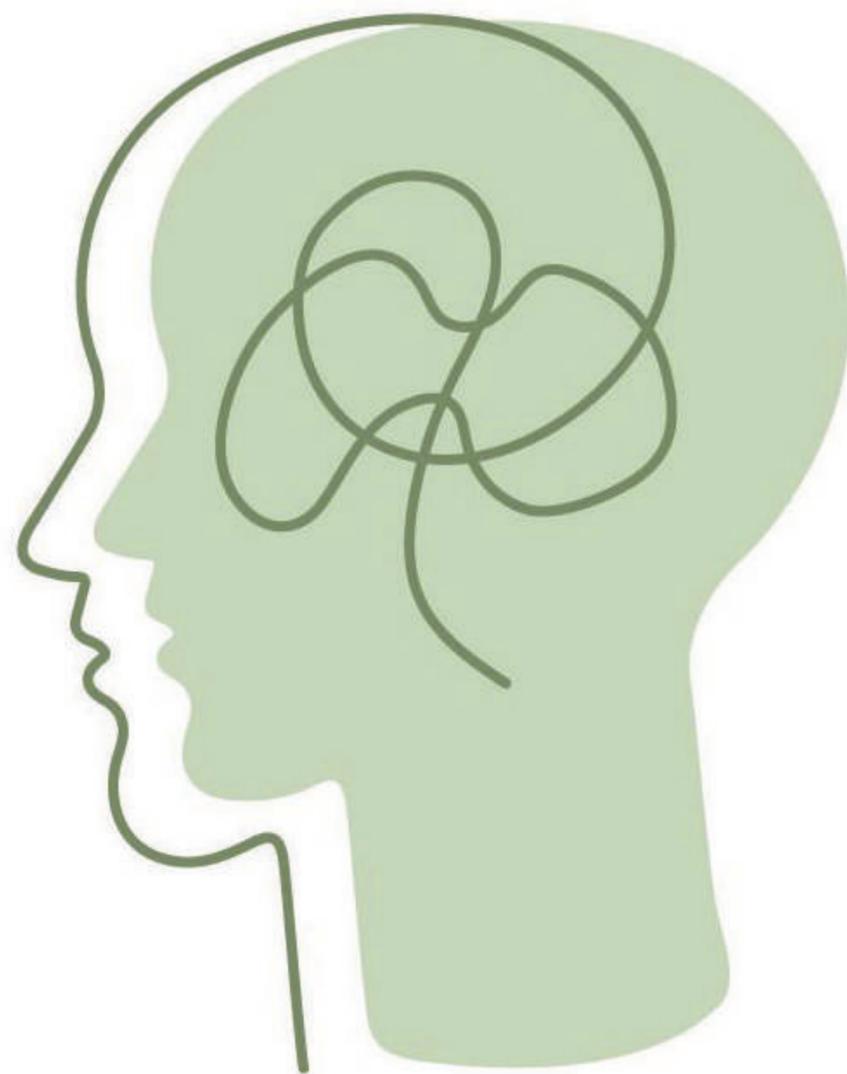
Na prática, a Rede Benigna valoriza a complementaridade entre as áreas. “Não é uma coisa ou outra. É um trabalho perpendicular, que se completa. A medicação atua no aspecto químico, a psicoterapia na compreensão e no manejo emocional”, resume Alessandra.

Ela relata que o trabalho conjunto já trouxe bons resultados: “Recebemos feedbacks de colegas psiquiatras que se sentem mais tranquilos ao saber que o paciente está bem conduzido por um psicoterapeuta. Isso melhora o prognóstico e reflete na vida do paciente, seja para voltar à faculdade, ao trabalho ou conviver melhor com a família.”

Ansiedade, internet e sociedade ansiogênica

Entre as condições mais comuns, a ansiedade se destaca, mas nem todo sofrimento intenso significa um transtorno. “Vivemos numa sociedade ansiogênica, acelerada, marcada por estímulos constantes da internet, que foi feita para nos manter nesse estado. Às vezes não é um transtorno, mas um incômodo que afeta a qualidade de vida e merece atenção”, explica Beatriz.

Alessandra complementa com exemplos do consultório: “Há pessoas que chegam achando que têm déficit de atenção, mas o que existe é um atravessamento social: excesso de informações, problemas relacionais, sobrecarga. Um profissional treinado consegue diferenciar e propor o melhor tratamento.”



Diversidade de abordagens e foco no paciente

A Rede reúne especialistas de diferentes linhas teóricas, permitindo que o atendimento seja ajustado a cada pessoa. “Não existe uma abordagem melhor ou pior. O importante é a adaptação e o vínculo do paciente com o profissional. Às vezes, indico outro colega porque acredito que aquele manejo clínico será mais efetivo para o caso. O foco é sempre a saúde do paciente”, afirma Beatriz.

Essa flexibilidade também considera o perfil do profissional: “Alguns se dedicam mais a determinados públicos, como infância ou adolescência. Outros evitam casos que tocam em experiências pessoais. Trocar essas demandas fortalece o trabalho e evita sobrecarga”, explica Alessandra.



Dra. Alessandra Oliveira
Psicanalista, Psicóloga, docente e supervisora

O peso dos transtornos mentais vai além do sofrimento individual. Globalmente, eles estão entre as principais causas de incapacidade, respondendo por 1 em cada 6 anos vividos com limitações. Condições graves podem reduzir a expectativa de vida em 10 a 20 anos e o suicídio já representa mais de 1 em cada 100 mortes no mundo, segundo a OMS.

Diante desse panorama, as duas psicanalistas reforçam o apelo: “Não esperem algo grave acontecer. Procurar ajuda não exige uma situação dramática. Existem profissionais preparados e movidos por afeto e compromisso para caminhar ao seu lado”, enfatiza Beatriz.

Alessandra conclui: “A Rede é um espaço de cuidado e seriedade. Pacientes e profissionais podem contar conosco para um trabalho ético e integrado.”

Para saber mais ou fazer parte, basta acessar **@redebenigna** nas redes sociais. A rede está aberta a psicólogos, psiquiatras e estudantes da área que queiram somar forças nessa missão de transformar a saúde mental no Brasil.



@redebenigna



@beatrizsoares_vm



@profaalessandraoliveira





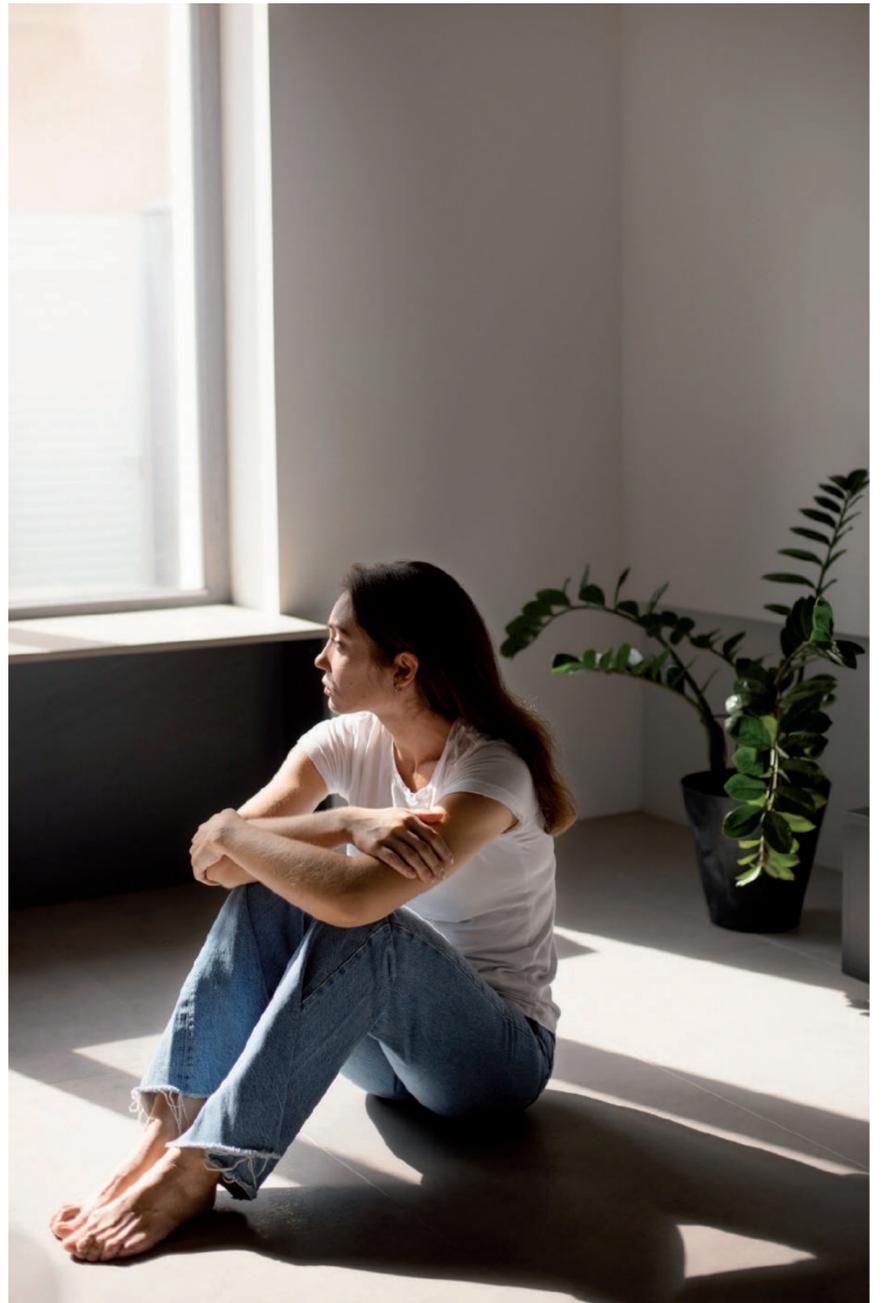
#Comportamento

(IN)conectados: tão próximos e tão sós

Como é fácil conectar pessoas atualmente, não é? É só colocar a mão no bolso, deslizar o dedo, autorizar que reconheça você e pronto! Você estará conectado. A qualquer momento e em quase todos os lugares, é possível encontrar alguém que se identifica, destoa e/ou discorda, se emociona, faz refletir, desperta a ira e até cria uma vinculação emocional quase que sem explicação, considerando o fato de que as conexões feitas atualmente, normalmente começam em um mundo de pixels e algorítmicos, que por sua natureza não são dotados de matéria emocional e sentimental. Ainda assim, são capazes de aproximar, de conectar pessoas em partes consideravelmente longínquas do mundo, dando a elas a possibilidade de construir muitas vezes um elo forte e intenso, de terem uma aproximação.



No entanto, mesmo em meio a tantas possibilidades de conexão, é muito comum ouvir relatos de pessoas sobre o sentimento de solidão, tristeza e até de abandono. É nesse campo que se faz necessário lançar a provocação sobre a real ligação com o mundo, originado a partir dos pixels e algorítmicos. Será que de fato estamos conectados, ligados um ao outro? Ou apenas temos a oportunidade de acessar uma gigantesca janela de frente para o mundo e de lá, ter a possibilidade de espiar, mensurar, mitigar, comparar, planejar e até acreditar que estamos intimamente ligados a alguém? Ou será que essa janela, tem sido apenas um fator provocador para superarmos o que consideramos nossos próprios desafios e nos feito acreditar que precisamos ser parecidos com aquilo que encaramos lá fora, ao contemplar de cenas coloridas e plurais?



São muitas as possibilidades que levam as pessoas a fazerem e manterem conexões que começam no virtual e em muitos casos, permanece exclusivamente lá. Este cenário, pode sugerir que a facilidade do acesso, também pode ter provocado danos no que compete as habilidades e competências treinadas e aprimoradas ao longo da história da humanidade, como lidar com conflitos de modo civilizado, por exemplo.

Nesta perspectiva, já há estudos e pesquisas que indicam as possíveis complicações por causa do uso intenso de dispositivos digitais, que por sua vez são o espaço de “degustação” do mundo em todos os seus cantos.

Um estudo de 2023 da Escola de Educação, na Universidade de Queensland, na Austrália, aponta que o uso excessivo de smartphones está associado à depressão, ansiedade, estresse e qualidade do sono. Em seus resultados, os pesquisadores Khan A, McLeod G, Hidajat T, Edwards, apontam que a super utilização destes dispositivos,

pode estar ligada a dificuldade das pessoas em lidar com depressão, estresse e ansiedade, suas características e até o enfrentamento do julgamento social.

Diante destes pontos, e em tempos de facilidade na conexão, de acesso a muitas janelas para o mundo, é cada vez mais necessário abrir diariamente a janela que deixa o sol entrar para iluminar nossa trajetória humana, com marcas, sucessos e fracassos. O convite é deixar que o mundo acesse tanto o sorriso quanto o pranto, deixando o último de ser exclusivamente um elemento do travesseiro.

Enfim, é preciso estar presente verdadeiramente, se online ou presencialmente, este é somente um detalhe. E este estado, significa sentir, deixar que vejam e sintam seus sentimentos e suas emoções, pois as conexões que transformam não são somente aquelas que tem cliques e que podem ser pausadas com um toque no botão, mas são aquelas que tocam, inquietam e ressoam dentro da alma. As tecnologias devem ser pontes, porém não deverão substituir o calor de um abraço, a profundidade de um olhar e a grandeza de uma “simples” presença. Que tenhamos muitas janelas para o mundo, mas que as portas, espaços de transição e passagem, sejam a prioridade para garantirmos as mais intensas conexões e assim tenhamos os encontros reais que nos dão a certeza que estamos vivos e vivendo a vida!



Josenildo Dantas
Filósofo e Psicólogo, especialista em
Terapia Cognitivo Comportamental



@josenildodantaspsi



#Infância



Infância hiperconectada:

brincar é o antídoto necessário

Vivemos uma revolução silenciosa. Nos últimos 15 anos, o tempo de tela se expandiu de forma vertiginosa, alterando profundamente o modo como crianças vivem, aprendem e se relacionam. Ao lado da explosão tecnológica, vimos subir outra curva — a da dor: transtornos de ansiedade, depressão, distúrbios do sono, irritabilidade e dificuldades de aprendizagem tornaram-se cada vez mais frequentes, especialmente entre crianças e adolescentes. Essa correlação foi descrita de forma contundente por Jonathan Haidt em *The Anxious Generation*, ao mostrar como o smartphone reconfigurou a infância a partir de 2010.



E, no centro dessa reconfiguração, está a perda de um direito essencial: o direito ao brincar. Brincar é muito mais do que passatempo. É a linguagem natural da criança. É como ela experimenta o mundo, elabora sentimentos, desenvolve empatia, imaginação e habilidades cognitivas complexas. O brincar livre, sem roteiros prontos e sem a mediação constante de adultos ou de telas, ativa áreas cerebrais relacionadas à atenção, à linguagem, à memória e ao autocontrole. É, também, uma forma de presença — consigo mesma, com o outro e com o tempo real.

Em minha palestra na ExpoEduc 2025, defendi que, para proteger a infância em um mundo hiperconectado, não basta regular o uso de telas. É preciso oferecer alternativas reais e significativas — e o brincar é a mais poderosa delas. Quando uma criança brinca com blocos, corre no quintal ou inventa histórias com seus bonecos, ela está desenvolvendo competências que nenhum aplicativo pode ensinar.



As evidências científicas são claras: o brincar contribui para a autorregulação emocional, melhora a qualidade do sono, favorece a socialização e estimula a criatividade. Também ajuda a proteger contra os efeitos deletérios da exposição precoce e excessiva às telas, como déficit de atenção, atrasos na linguagem e isolamento social.

É urgente que escolas, famílias e políticas públicas resgatem o brincar como eixo estruturante da infância. Ambientes escolares livres de telas na primeira infância, recreios ativos, tempos ociosos criativos e currículos que respeitem o ritmo do desenvolvimento são estratégias fundamentais. Do lado das famílias, é preciso garantir tempo, espaço e vínculo para o brincar acontecer — sem culpa, sem pressa e com afeto.

Na era da hiperconectividade, brincar é resistência. É também prevenção em saúde pública. Ao valorizar o brincar, estamos investindo na saúde mental, na aprendizagem e na humanidade das novas gerações.

Entre algoritmos e afetos, o brincar é um caminho de volta ao essencial: ser criança antes de ser usuário. Porque, no fim de tudo, o que mais importa... é SER humano.



Dra. Ana Luiza Braga é pediatra, professora da UFRN, mestre em ciência e tecnologia em saúde pela UEPB e doutora em Saúde da Criança e do Adolescente pela UNICAMP. Atua no Hospital Universitário Onofre Lopes e no Hospital do Coração de Natal. Defende o uso consciente da tecnologia para potencializar saúde e aprendizagem.



@analuzabragapediatra



ana.lombardi@ufrn.br



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:



@lafnatal

Viver
bem