

ANO 18 . NOVEMBRO/DEZEMBRO - 2025



**Dra. Walkyria  
Fernandes**

Fisioterapeuta especialista  
no tratamento da dor

## A nova ciência que ensina o corpo a viver sem dor

Clínica RCA chega a Natal e revoluciona  
o tratamento da dor crônica.

### INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

As transformações na  
área da saúde

### PEDIATRIA

A importância do limite  
na criação dos filhos

O Instituto Sailly  
agora é:



## **CONHEÇA O HPSM: O PRINCIPAL CENTRO DE REFERÊNCIA NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO COM CETAMINA DO RN**

O tratamento com Cetamina traz uma melhora da depressão já no primeiro dia e é o único tratamento aprovado no Brasil para depressão resistente.



Agende sua TRIAGEM

84 **99149-1232**

[hpsm.saudemental](https://www.instagram.com/hpsm.saudemental/)

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



# Sumário

- Pediatria**  
Infância com essência: o que filhos realmente precisam? **06**
- Metodologia RCA**  
Muito além da dor: a fisioterapia que trata a causa **10**
- Endocrinologia**  
Emagrecimento: ciência, empatia e soluções reais **14**
- Academia Attivo**  
Músculo é saúde: o segredo da longevidade ativa **16**
- Nutrição**  
Como o intestino pode transformar a menopausa **18**
- Tireoide**  
Nódulos, hormônios e cirurgias: tire suas dúvidas! **20**
- Proctologia**  
Cirurgias mais rápidas e menos invasivas já são realidade **22**
- Neuromodulação**  
Os benefícios no tratamento da angina refratária **24**
- Cirurgia Plástica**  
Renovação e propósito marcam a nova fase do Dr. Charles de Sá **26**
- Espaço Brisas**  
Muito além do cuidado: onde o idoso é protagonista **28**
- Meio Ambiente**  
Ar mais puro, estradas mais verdes: conheça o Programa Despoluir **30**
- Genética**  
DNA GTx: startup une tecnologia, genética e cuidado sob medida **32**
- Entrevista**  
Magno Maciel fala sobre o que a IA já faz pela saúde **34**
- Eu Aprendi a Viver Bem**  
Os aprendizados da psicóloga Cristina Hann com a partida da filha **38**

# Saúde

# Integral

**A**dor crônica vai além da experiência física. Ela compromete a energia, o humor, o sono e interfere silenciosamente em cada gesto do dia a dia. Por isso, precisa ser compreendida com profundidade, sensibilidade e ciência. É justamente essa abordagem que destacamos na reportagem de capa desta edição: a Metodologia RCA, Raciocínio Clínico Avançado, criada pela fisioterapeuta, doutora e PhD Walkyria Fernandes, que tem proporcionado alívio real e duradouro a muitos pacientes. A primeira clínica física exclusiva da RCA no Brasil funciona em Natal e marca um passo importante no cuidado com a dor.

Nesta edição, trouxemos uma seleção criteriosa de temas que refletem as demandas reais da saúde contemporânea, discutidos com profundidade por profissionais altamente qualificados. A Viver Bem em Revista reafirma seu papel como um canal de conteúdo confiável, que traduz conhecimento técnico em informação acessível e relevante para quem busca cuidar melhor de si e do outro.

Há mais de duas décadas, seguimos firmes no compromisso de informar com responsabilidade e qualidade. Valorizamos a força da mídia impressa e ampliamos sua potência com os recursos digitais. Nesta edição, cada matéria traz um QR Code que leva direto ao nosso canal no YouTube, onde você pode assistir aos podcasts com os especialistas que assinam os temas tratados.

Aproveite a leitura, explore os vídeos e continue acompanhando o maior canal de saúde do RN. Que 2026 venha com saúde, boas escolhas e ainda mais motivos para viver bem!

**Juliana Garcia**  
Dir. Conteúdo do Grupo Viver Bem



**DRA. WALKYRIA FERNANDES**  
Fisioterapeuta especialista  
no tratamento da dor

Ano 18 | Novembro/Dezembro 2025

**Viver**  
**bem**

**DIRETORA DE CONTEÚDO**

Juliana Garcia

**DIRETORA DE NEGÓCIOS**

Patricia Guedeville

**DIAGRAMAÇÃO**

Alkmist

**COMERCIAL**

(84) 9 9451-4142

**TIRAGEM**

4.000 exemplares

**IMPRESSÃO**

Unigráfica

**FALE CONOSCO**

contato@guiaviverbem.com.br

(84) 9 9104-4561

@guiaviverbem

Inscrições

[www.ticketsports.com.br](http://www.ticketsports.com.br)

Siga

@guiaviverbem e  
@corridapirangipraiano



Corrida

# Pirangi Praiano

2026



17/01/26



Praia de Pirangi



4 km, 8 km e caminhada



PATROCÍNIO



Hospital Memorial  
São Francisco



VIVER  
SAUER



# Crianças para o mundo

## como educar com amor, limites e presença

**Em tempos de excesso de telas, vínculos frágeis e agendas lotadas, os pediatras Dr. Ney e Dra. Rachel Fonseca mostram que educar vai muito além de prover. É estar, escutar e guiar.**

### FOTOS - YEAR BOOK FOTOS

**E**ntre telas onipresentes, refeições silenciosas, rotinas aceleradas e pais sobrecarregados, muitas famílias se veem perdidas diante do desafio de educar com equilíbrio. Formar crianças preparadas para a vida exige mais do que boas escolas ou atividades extracurriculares. Exige tempo de qualidade, escuta atenta e autoridade afetuosa. Para os pediatras Dr. Ney e Dra. Rachel Fonseca, educar é um gesto diário de construção emocional. E começa no básico.

“Presença é o presente.” É com essa máxima que o experiente pediatra Dr. Ney Fonseca resume o principal pilar da criação saudável. Ao lado da também pediatra Dra. Rachel Fonseca, que é sua filha, ele compartilha não apenas o consultório, mas uma missão comum: resgatar a essência da infância e o papel transformador da família.

A dupla enxerga com preocupação a fragilidade dos vínculos familiares. “Há uma inversão de papéis muito frequente. Pais com medo de frus-

tar, crianças sem limites claros. Mas é justamente o limite que dá à criança a sensação de segurança”, explica Dra. Rachel. Para ela, a autoridade não se impõe com gritos, mas com constância, escuta e afeto.

Dr. Ney defende que o cuidado com a criança começa desde os primeiros instantes de vida e passa pela amamentação. “A minha maneira de começar fazendo direito é amamentando o filhinho. Essa é uma troca fantástica. O vínculo afetivo que se cria é indelé-



## TELAS: QUANDO O VÍCIO SE DISFARÇA DE PASSATEMPO

Entre todos os desafios da infância moderna, o uso descontrolado de telas desponta como um dos mais preocupantes. Para o Dr. Ney e Dra. Rachel, os impactos vão muito além da distração. Comprometem o desenvolvimento emocional e cognitivo.

“As telas viraram babás eletrônicas. Mas seu uso excessivo está associado a atrasos de fala, problemas de comportamento, dependência digital e até quadros depressivos em crianças”, afirma o Dr. Ney. Dra. Rachel reforça: “Não existe infância saudável com o celular no centro da rotina. O melhor antídoto para o excesso de tela é a presença afetiva dos pais. E isso ainda é insubstituível.”

A recomendação da dupla é clara. Tempo controlado, conteúdo supervisionado e, sempre que possível, troca por livros, natureza, música e convivência.

vel, não se desfaz nunca. O bebê olha fixamente para a mãe. É uma troca de energia maravilhosa”, relata. Ele reforça que o pai também participa desse momento. “O pai ajuda a mãe a dar de mamar. A família toda colabora.”

Para ele, a criação não exige fórmulas prontas, mas presença verdadeira. “Não precisa seguir modelos. Nem toda família precisa correr para o shopping no fim de semana. É possível criar alternativas em que a presença familiar seja o centro.”

A pediatra também alerta para o afastamento das crianças do mundo natural. “Estamos abandonando a natureza, e as crianças estão pagando esse preço. Precisam ver o céu, o verde, os passarinhos. Precisam de tempo livre ao ar livre.” Para ela, esses momentos ajudam a construir o equilíbrio emocional.

Outro ponto essencial levantado por Dra. Rachel é a noção equivocada de que há uma geração de nativos digitais. “Não existem nativos digitais. Existem seres humanos em formação. Criança não dá conta de administrar o excesso de estímulos sozinha. O uso abusivo de telas já se mostra responsá-

vel por quadros de dependência, ansiedade e distúrbios do sono”, alerta.

Além da presença e dos limites, Dr. Ney defende o valor da leitura desde o ventre. “Ler para o bebê ainda na barriga estimula o vínculo, o gosto pelo conhecimento e contribui para o desenvolvimento do cérebro”, afirma. O mesmo vale para a música. “Oitenta por cento do cérebro se forma até os dois anos de idade. Músicas de qualidade ajudam a modular o cérebro e cultivam sensibilidade estética.”

A construção da autoestima e da maturidade emocional passa, segundo os dois, pela frustração. “Criança que nunca escutou um ‘não’ terá dificuldades de lidar com os ‘nãos’ da vida adulta”, afirma Dra. Rachel. Por isso, regras e combinados são fundamentais e precisam ser sustentados com firmeza e afeto.

Mesmo diante de tantos desafios, os dois mantêm a esperança. “Cada leitura feita com o filho, cada música, cada conversa olho no olho é um tijolinho na construção de um adulto melhor. Se cada um fizer sua parte, mudamos o entorno e, quem sabe, o mundo”, conclui Dr. Ney.



ESCANEIE O QR CODE E ASSISTA AO PODCAST

ESPAÇO PEDIATRIA

tel. (84) 3301 4974

Av. Rodrigues Alves, 930 - Sala 101 Tirol, Natal - RN, 59020-200

# VALORES

QUE FORMAM

# EDUCAÇÃO

## QUE TRANSFORMA

**PELA 14<sup>a</sup> VEZ, O SALESIANO É A  
ESCOLA PARTICULAR MAIS  
LEMBRADA NO TOP NATAL/  
TRIBUNA DO NORTE**

Somos reconhecidos pelo  
**acolhimento**, pela **excelência**  
**acadêmica** e pela **confiança** das  
famílias que caminham conosco.



**Referência afetiva  
e educativa** para  
milhares de famílias



**14 conquistas  
consecutivas**  
no Top Natal



Um compromisso que  
**atrapassava gerações**



# UMA ESCOLA PRESENTE, INOVADORA E PREPARADA PARA O AMANHÃ.

No Salesiano, cada etapa da vida escolar é construída com **cuidado, propósito e projetos** que acompanham as necessidades do mundo atual.



## EDUCAÇÃO INFANTIL

- Abordagem interacionista e psicoafetiva.
- Valorização das múltiplas linguagens da criança.
- Projetos que fortalecem autonomia, empatia e imaginação.

## ENSINO FUNDAMENTAL

- Sala Maker e Laboratório do Conhecimento.
- Projetos de liderança, pesquisa, ciência e protagonismo juvenil.
- Desenvolvimento cognitivo, social e emocional de forma integrada.

## ENSINO MÉDIO

- Sistema Bernoulli e preparação de excelência.
- Foco em projetos de vida e aprofundamento acadêmico.
- Grupos de estudo, mentorias e orientações personalizadas.
- Abordagem fluida que prepara para o ENEM, o mercado e para a vida.



O FUTURO DO SEU FILHO MERECE UMA ESCOLA QUE  
FORMA COM PROPÓSITO E VALORES DESDE OS PRIMEIROS PASSOS.

**MATRÍCULAS \* ABERTAS**



[salesianorn.com.br](http://salesianorn.com.br)



UNIDADE SÃO JOSÉ



UNIDADE DOM BOSCO



CONHEÇA  
NOSSA  
PROPOSTA  
PEDAGÓGICA



# RACIOCÍNIO CLÍNICO AVANÇADO

## A ciência por trás da nova fisioterapia

Primeira unidade do país a aplicar integralmente o método criado pela Dra. Walkyria Fernandes alia ciência, tecnologia e raciocínio clínico avançado para oferecer soluções eficazes a quem convive com dores agudas e crônicas.

**A**dor crônica costuma ser um peso invisível que aprisiona. Quem convive com ela muitas vezes já passou por vários tratamentos com profissionais, medicamentos e terapias sem encontrar solução duradoura. Foi para transformar essa realidade que Dra. Walkyria Fernandes desenvolveu o método RCA – Raciocínio Clínico Avançado.

Com base em evidências científicas, a metodologia ensina o fisioterapeuta a enxergar além da região dolorida, avaliando o corpo como um sistema integrado. “Um exemplo simples seria no caso um paciente que sente dor na coluna, mas que a origem está em outra região, como o quadril rígido, um tornozelo hipomóvel ou até em uma cicatriz antiga. O método RCA nos ensina a identificar essas conexões, tratar as regiões importantes e reequilibrá-las”, explica Walkyria.

### UM OLHAR QUE VAI ALÉM DA DOR

Esse raciocínio clínico avançado e diferenciado rompe a lógica dos tratamentos fragmentados. Em vez de cuidar apenas do local da dor, os fisioterapeutas RCA avaliam o corpo como um todo, as articulações, músculos e nervos tanto do local da dor quanto da região ao redor. Avaliar a qualidade do sono, alimentação, nível de atividade física e controle do estresse também faz parte da avaliação RCA. Além da parte biológica a dor também é correlacionada com as alterações psicológicas e sociais, como a ciência determina atualmente.

Na prática, tudo começa com uma avaliação detalhada. A anamnese da Clínica RCA não se limita a preencher fichas: busca entender os gatilhos que melhoram ou pioram a dor do

paciente. São realizados testes específicos funcionais, teste de força com dinamômetro digital para comparar um lado com o outro, análise das alterações posturais com o laser, questionários validados pela ciência para diversas situações específicas e um *cluster* de testes de acordo com a patologia para o correto diagnóstico.

A partir daí, cada paciente recebe um programa de acompanhamento personalizado, que pode incluir diversas técnicas, especialidades, e equipamentos de acordo com a queixa principal e necessidade do paciente, tudo para entregar o resultado quatro vezes mais rápido que o convencional.

A Clínica RCA oferece Pilates Clínico RCA, Fisioterapia ortopédica e pós-operatória, Tratamento avançado para hérnia de disco sem cirurgia, Tratamento específico para escoliose, Tratamento avançado para dor crônica, Fisioterapia para idosos e longevidade, Estimulação Cognitiva, Tratamento Postural, Liberação Miofascial e *Recovery* para atletas.

## RELATOS DE PACIENTES

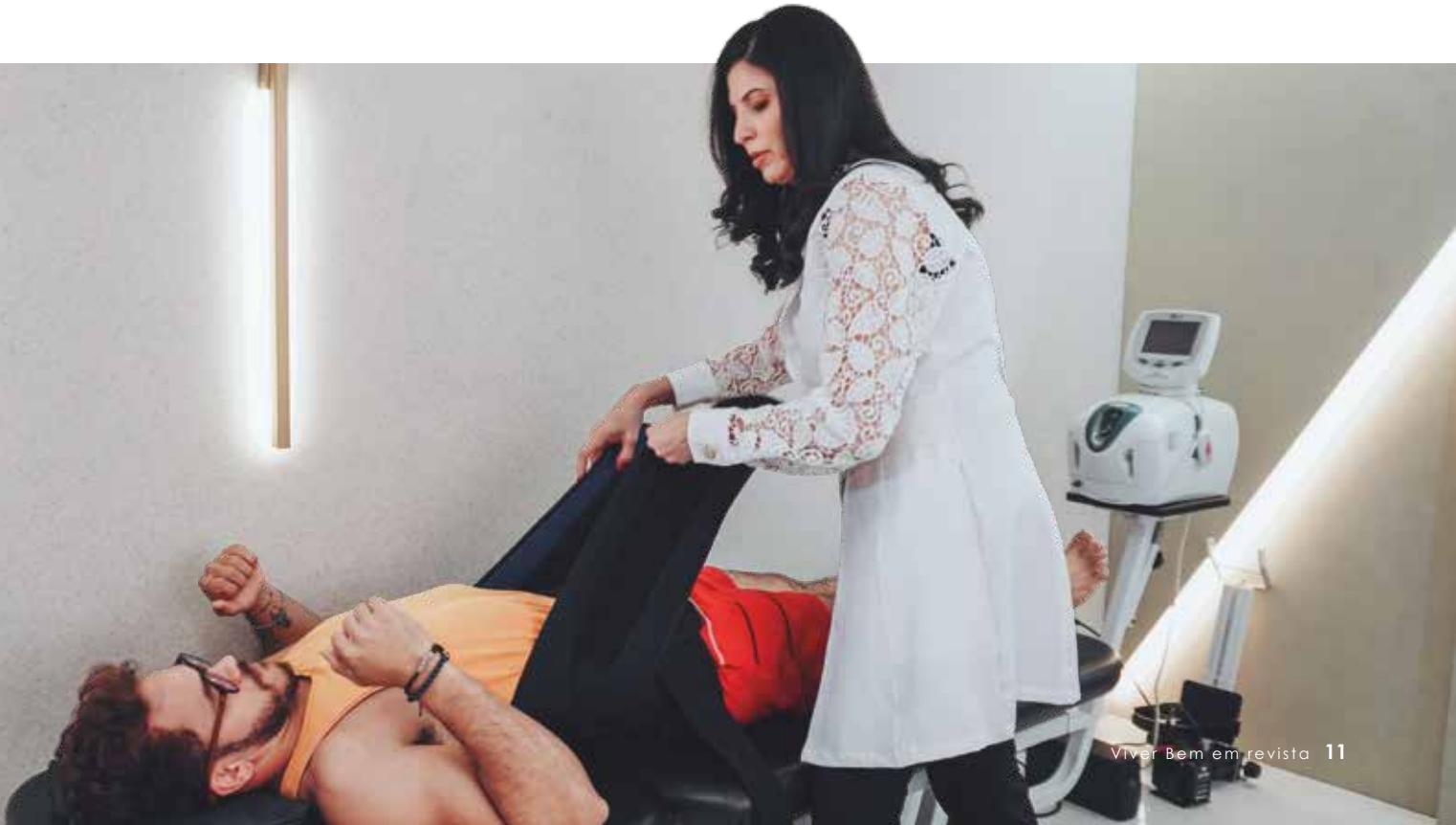
Silvia Rocha da Costa Fernandes, médica, enfrentava uma lesão grave no ombro que reduziu muito sua força muscular. O impacto em sua rotina de trabalho foi devastador e a falta de perspectivas a desanimava.

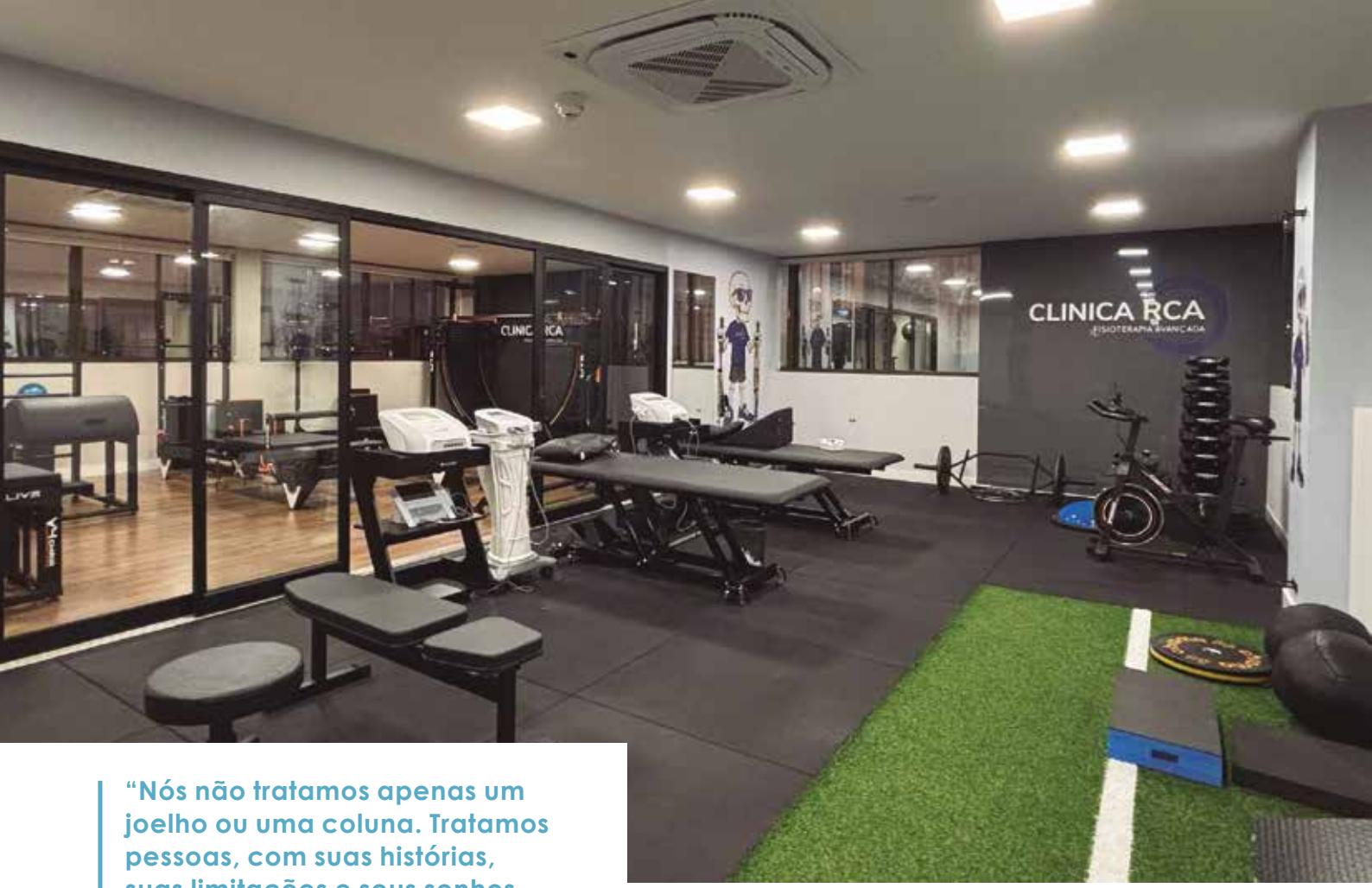
“Desde a recepção, percebi algo diferente: um cuidado humano, individualizado, que me devolveu esperança. Passei a acreditar que poderia voltar à minha vida normal. A autoestima melhorou, e com ela a vontade de investir em mim mesma. O grande diferencial da Clínica RCA é a comunicação com o paciente: a cada etapa, o fisioterapeuta explica o que está sendo feito e até onde podemos chegar. Isso me deu segurança. Hoje, sinto que valeu a pena: minha vida mudou.”

Histórias como a de Silvia se multiplicam na clínica. Pacientes chegam com dores lombares, hérnias de disco, artroses, fibromialgia e outros quadros crônicos. Muitos relatam que, antes da Clínica RCA, sentiam-se sem saída.

A dentista Daiane Sousa Santos também viveu esse dilema. “A dor era tanta que eu não conseguia nem abraçar meu filho. Já havia passado por outros profissionais sem resultado e me sentia limitada em tudo — no trabalho, em casa, até no sono. O impacto era físico e também emocional. Quando conheci a Clínica RCA pelas redes sociais, encontrei acolhimento e um cuidado que considerava não apenas meu corpo, mas também meu bem-estar emocional. Foi um divisor de águas. Voltei a ter qualidade de vida, pude retomar minha rotina e, principalmente, recuperar a alegria de estar com minha família.”

Para Walkyria, esses resultados se explicam pela combinação entre ciência, tecnologia de ponta e raciocínio clínico avançado, sem deixar de lado a parte humana, se importar por cada paciente. A dor crônica é uma doença, ela é disfuncional: é como se o cérebro do paciente estivesse viciado em sentir dor, ou seja, um estímulo que deveria ser considerado normal, se torna um alerta, e o cérebro por estar sensibilizado dispara a dor, mesmo sem uma causa evidente. Nossa trabalho na Clínica RCA é ensinar o cérebro a desligar esse circuito, o que a ciência mostra através de inúmeras pesquisas ser totalmente possível. O tratamento da dor crônica é um grande desafio atualmente, não é fácil tratar esse tipo de paciente, mas é super possível através do acompanhamento de um profissional competente.” Essa visão também está registrada em seu livro Best-Seller “Você não é sua dor”, que reúne explicações com linguagem acessível e baseada em evidências científicas atuais para transformar as vidas dos pacientes ao compreender o funcionamento da dor.





**“Nós não tratamos apenas um joelho ou uma coluna. Tratamos pessoas, com suas histórias, suas limitações e seus sonhos. Nosso compromisso é devolver qualidade de vida e promover uma vida mais longeva e com menos dor”, resume Dra. Walkyria.**

## PRIMEIRA CLÍNICA RCA NO BRASIL - REFERÊNCIA NO TRATAMENTO DA DOR

Com mais de 300 m<sup>2</sup> de estrutura, tecnologia de ponta e uma equipe altamente qualificada, a Clínica RCA em Natal representa um marco no país. É a primeira a aplicar na prática clínica, a metodologia que já é reconhecida internacionalmente como referência em fisioterapia avançada.

Na Clínica RCA, o paciente não encontra apenas aparelhos modernos e exclusivos: encontra uma equipe de fisioterapeutas altamente qualificados que atuam em conjunto, compartilhando conhecimento e unindo especialidades para oferecer um atendimento personalizado.

Cada caso é discutido entre o corpo clínico, garantindo que o paciente receba o melhor da experiência de todos os profissionais. Esse trabalho permite olhar para além da dor, entendendo o corpo como um todo e gerando resultados altamente eficientes.

**“Nós não tratamos apenas um joelho ou uma coluna. Tratamos pessoas, com suas histórias, suas limitações e seus sonhos. Nosso compromisso é devolver qualidade de vida e promover uma vida mais longeva e com menos dor”, resume Dra. Walkyria.** Para os pacientes, esse compromisso se traduz em algo simples e transformador: viver sem medo da dor.



# Conheça os especialistas que fazem parte da equipe da Clínica RCA em Natal:



**Dra. Carla Lorenzini**  
Fisioterapeuta,  
especialista no  
tratamento de  
patologias da coluna  
vertebral e escoliose.



**Dra. Walkyria Fernandes**  
Fisioterapeuta, criadora  
da metodologia  
RCA, especialista no  
tratamento da dor  
crônica e hérnia de disco.



**Dra. Mariana Melo**  
Fisioterapeuta,  
especialista em  
longevidade, reabilitação  
funcional e estimulação  
cognitiva de idosos.



**Dr. Carlos Pestana**  
Fisioterapeuta, especialista  
em Pilates Clínico, recovery e  
liberação miofascial.

## CLÍNICA RCA - FISIOTERAPIA AVANÇADA

Rio Grande Mall - Av. Ayrton Senna,  
2441, 3º andar - Nova Parnamirim -  
Parnamirim/RN

(84) 9 9477 8170

@clinica\_rca





# Por que é tão difícil emagrecer hoje?

## Entenda os desafios invisíveis da perda de peso

A obesidade é uma doença crônica, inflamatória e multifatorial. Em um mundo moderno que favorece o ganho de peso, a endocrinologista Flora Bandeira explica por que a equação "fechar a boca e se exercitar" muitas vezes não é suficiente e quais caminhos são realmente eficazes para tratar o sobrepeso.

**V**ocê já se perguntou por que, mesmo com dieta e atividade física, muita gente não consegue emagrecer? E por que tantas pessoas voltam a engordar após perder peso? A endocrinologista Flora Bandeira explica que não se trata de falta de vontade, e sim de um desequilíbrio muito mais profundo — que envolve hábitos, hormônios, inflamação e o próprio ritmo da vida moderna.

A resposta, segundo a médica, começa na mudança de estilo de vida da sociedade. “O mundo moderno é obesogênico. Temos acesso ilimitado a alimentos ultraprocessados e vivemos de forma cada vez mais sedentária”, afirma. Desde a Revolução Industrial, acumulamos comida e economizamos movimento. “Hoje pedimos comida pelo celular, subimos de elevador, trocamos a feira pelo delivery. Tudo é feito para facilitar, inclusive engordar.”

Mais do que um problema estético, o sobrepeso é a obesidade são condições de saúde sérias. “A gordura corporal em excesso, especialmente a que se aloja nos órgãos, é um tecido endócrino ativo, que libera substâncias inflamatórias”, detalha a endocrinologista. Essa inflamação afeta o corpo todo, do sistema nervoso ao metabolismo, e está na raiz de doenças como diabetes, hipertensão, depressão e infertilidade.

A resistência à perda de peso também é biológica. O corpo entende a gordura como reserva de sobrevivência e, ao perder peso, ativa mecanismos para recuperar o que foi perdido. “É como um balão cheio de gás: ao emagrecer, você precisa fazer força para mantê-lo embaixo. Soltou a força, ele sobe de novo”, compara Dra. Flora.

## MEDICAÇÃO AJUDA, MAS NÃO RESOLVE SOZINHA

Nesse contexto, a chegada de novas medicações injetáveis e orais tem transformado o tratamento da obesidade. Mas seu uso precisa ser criterioso. “Muitos pacientes usam sem indicação médica, o que gera efeitos adversos, escassez e estigmatiza quem realmente precisa”, alerta a médica, que ainda reforça: “Ela é uma ferramenta terapêutica, não um atalho. Como ocorre no tratamento de hipertensão ou depressão, o uso da medicação deve ser contínuo e supervisionado.”

Apesar da fama, dietas milagrosas e rotinas radicais não sustentam o emagrecimento. “A perda de peso real acontece com mudanças consistentes. Não precisa de horta em casa, nem alimentos caros. O arroz com feijão, frutas e vegetais do dia a dia já são base suficiente para uma alimentação saudável”, explica.

## A CHAVE ESTÁ NA CONSISTÊNCIA E NO ACOLHIMENTO

De acordo com a Dra. Flora Bandeira, não existe segredo, basta alcançar 70% de consistência. “Não precisa ser 100% do tempo. Comer bolo em uma festa ou exagerar no fim de semana faz parte da vida. O importante é voltar ao plano na refeição seguinte”, orienta.



ta. O maior erro, segundo a médica, é acreditar que o tratamento tem fim. “Obesidade é uma doença crônica. Pode-se até suspender a medicação, mas o cuidado com a alimentação, o sono, o estresse e o corpo é para sempre.”

A personalização também é fundamental. Cada paciente tem padrões diferentes de comportamento alimentar, de beliscadores compulsivos a quem come por prazer. “Não existe receita de bolo. Existe escuta, análise e plano individualizado.”

Por fim, Dra. Flora faz um apelo: “Precisamos quebrar o paradigma de que quem está acima do peso é preguiçoso ou desleixado. Isso é preconceito, não ciência. O tratamento da obesidade é complexo, mas possível. E começa com empatia.”



ESCANEIE O QR CODE E ASSISTA AO PODCAST



DRA. FLORA BANDEIRA

Endocrinologista  
CRM 8199 RQE 4385  
Rua Auris Coelho, 615  
HC Plaza / sala 909 / torre 2  
(84) 99984 0871

@florabandeira.endocrino



## Por que a musculação entrou de vez na rotina de quem envelhece bem

Com cinco anos de atuação e uma nova unidade em Natal, a academia Attivo defende o treino de força como estratégia para garantir saúde, autonomia e longevidade para o público 60+.

“Como está a sua reserva muscular?” A pergunta é essencial, especialmente para quem quer viver mais e melhor. Ter músculos fortes vai muito além de estética: trata-se de saúde metabólica, autonomia, prevenção de doenças e qualidade de vida no envelhecimento. Essa é a proposta da Attivo, academia especializada no público 60+, que completa cinco anos de atuação em Natal e celebra a abertura de sua segunda unidade.

Durante décadas, o conselho para idosos era claro: caminhe. A recomendação ainda é válida, mas está longe de ser suficiente. Hoje, o fortalecimento muscular ganhou

protagonismo e a musculação se tornou uma ferramenta poderosa de prevenção, autonomia e bem-estar.

Essa virada de chave é o que move a Attivo, academia potiguar dedicada ao público 60+. A proposta une treino de força, avaliação médica especializada e um ambiente pensado para quem, muitas vezes, nunca se sentiu à vontade em academias tradicionais.

Os estudos confirmam essa urgência: na ausência de treinamento de resistência, estima-se que a massa muscular magra diminua entre 3% e 8% por década após os 30 anos, com declínio ainda

mais acentuado após os 60. Além da perda de força e potência, o processo natural de envelhecimento altera a composição muscular, aumenta a infiltração de gordura nos músculos esqueléticos e compromete a flexibilidade.

Um dado preocupante é que cerca de um terço dos adultos com 65 anos ou mais sofre pelo menos uma queda por ano. Desses quedas, aproximadamente 10% resultam em lesões graves. A prevenção passa, necessariamente, pelo fortalecimento muscular.

Em cinco anos de atuação, a Attivo acompanhou histórias de transformação profundas. Alunos

que voltaram a subir escadas, carregar compras sem dor, brincar com netos, recuperar a massa muscular após internações.

O diferencial da academia está em sua estrutura e abordagem. A entrada do aluno começa por uma avaliação médica geriátrica, seguida de detalhada avaliação físico-funcional. A partir daí, um plano de treino é montado junto à equipe de educação física. A integração entre médicos, educadores físicos e fisioterapeutas garante segurança e adaptação constante. “Se o aluno tem dor, cirurgia marcada ou alguma intercorrência clínica, o treino é ajustado em tempo real”, explica o coordenador técnico Ralfo Pacchioni.

Outro ponto técnico importante está nos equipamentos de musculação. A Attivo utiliza com alta precisão ergonômica e ajuste personalizado. “As máquinas têm regulagens finas, que nos permitem adaptar o equipamento ao corpo de cada aluno, respeitando limitações, próteses ou fases de reabilitação.

A musculação praticada na Attivo é parte de um programa mais amplo, que inclui exercícios funcionais e em aparelhos de Pilates, complementado com aulas de dança e sessões de treino de equilíbrio. “A ideia é que o aluno

se sinta pertencente. Aqui não é um espaço para esculpir corpos, mas para proporcionar uma vida em movimento”, afirma a geriatria Vanessa Giffoni.

Entre os alunos da academia, indivíduos com condições crônicas, como diabetes, osteoartrite e arritmias, e até mesmo centenários. Muitos deles nunca tinham feito musculação. “E mesmo quem começa tarde consegue resultados significativos. A musculação melhora a glicemia, a cognição e o humor. Aumenta a força e reduz o risco de quedas”, reforça a médica.

Para além dos benefícios físicos, a Attivo toca em algo mais profundo: a autoestima e a qualidade de vida. “Tem aluna que volta a usar salto, aluno que dança na aula de ritmo. É bonito ver o quanto um treino bem pensado pode resgatar o desejo de viver com intensidade”, diz Ralfo.

A expansão da Attivo vem como resposta a uma demanda crescente. “A medicina está cada vez mais convencida de que o músculo é um órgão funcional, tão importante quanto coração ou cérebro. Estamos apenas acompanhando essa evolução e oferecendo um espaço onde essa teoria vira prática”, conclui Vanessa.



DRA. VANESSA GIFFONI



RALFO PACCHIONI



ESCANEIE O QR CODE E  
ASSISTA AO PODCAST

#### Academia Attivo

Unidade I  
Rua Alberto Maranhão, 973  
(84) 98188 9895

Unidade II  
Av. Senador Salgado Filho, 2190  
Lagoa Nova  
(84) 99404 6776

@academiaattivo

# Nutrição e intestino:

aliados invisíveis das mulheres na menopausa



Dra. Graça Moraes - Nutricionista.

**O que você come pode mudar tudo. Cuidar do intestino e da nutrição é um caminho natural e transformador para aliviar sintomas e recuperar o bem-estar.**



Goretti Sabino - Paciente

**G**oretti Sabino, 53 anos, esteticista. Como muitas mulheres no climatério e na menopausa, ela enfrentava uma rotina marcada por desconfortos físicos e emocionais. A virada veio com a nutrição e o cuidado com o intestino, uma combinação ainda pouco explorada, mas com potencial transformador para aliviar os sintomas e devolver o equilíbrio ao corpo feminino.

A chegada da menopausa pode ser silenciosa ou barulhenta. Para algumas mulheres, é uma transição leve. Para outras, um turbilhão de sintomas difíceis de nomear e, muitas vezes, mal compreendidos até pelos profissionais de saúde. Ondas de calor, insônia, fadiga, irritabilidade, constipação, distensão abdominal, queda de cabelo, alterações no humor, na pele, no apetite. Tudo muda. E, por trás disso, um órgão essencial, mas pouco lembrado, pode estar envolvido: o intestino.

É o que explica a nutricionista Dra. Graça Moraes, com 40 anos de experiência clínica, mestrado, doutorado e pós-graduação focados na saúde da mulher e na saúde gastrointestinal. Segundo ela, o equilíbrio do intestino é fundamental nessa fase da vida, pois influencia diretamente a absorção de nutrientes, a produção de hormônios e neurotransmissores como a serotonina, conhecida como o “hormônio do bem-estar”.



## ALIMENTOS QUE AJUDAM E OS QUE ATRAPALHAM

A nutricionista recomenda mudanças simples e naturais na alimentação, focadas em grupos que ajudam a reduzir os sintomas:

- **Cansaço e fadiga:** ovos, peixes, oleaginosas e leguminosas.
- **Alterações de humor:** frutas vermelhas, chocolate amargo e sementes.
- **Concentração e memória:** ômega-3, abacate e castanhas.
- **Retenção de líquidos:** alimentos ricos em potássio, como vegetais verdes e banana.
- **Insônia:** kiwi, chás relaxantes e alimentos com triptofano, como ovos e sementes.
- **Ondas de calor:** soja (em preparações naturais como tofu e missô), linhaça, inhame, sementes de abóbora e alimentos ricos em fitoestrógenos, como grão-de-bico, ajudam a regular os hormônios e podem reduzir a intensidade dos calorões.
- **Constipação e distensão abdominal:** polpa de banana verde, ameixa, mamão, chia, linhaça, folhas verdes e vegetais fibrosos, que favorecem o trânsito intestinal e reduzem o desconforto.



Além dos atendimentos no consultório, a nutricionista Dra. Graça Moraes promove oficinas com receitas e orientações práticas para mulheres no climatério e na menopausa. Autora dos livros Banquete Terapêutico, Gastronomia Funcional e Bom é Comer Bem.

“Um intestino desregulado pode piorar sintomas como depressão, cansaço, alterações de humor, inchaço e até a insônia. Por outro lado, quando ele está saudável, todo o organismo responde melhor”, afirma Dra. Graça.

Já os alimentos que devem ser evitados incluem ultraprocessados, açúcar refinado, frituras, álcool em excesso e gorduras trans. “Esses alimentos inflamam o corpo e desequilibram o sistema digestivo, piorando os sintomas da menopausa”, alerta a especialista.

## TRANSFORMAÇÃO PELO PRATO

Foi justamente essa mudança alimentar que salvou Goretti. Sem poder fazer reposição hormonal por causa de histórico familiar, ela encontrou na nutrição uma saída segura e eficaz. Passou a seguir as orientações de Dra. Graça: chás de amora, cápsulas naturais, inhame, abacate, vitamina K, óleo de coco, probióticos e ajustes na dieta.

“Melhorou tudo: a queda de cabelo, as unhas fracas, o sono, a disposição. Até a minha autoestima voltou”, conta Goretti. “Eu estava um zumbi. Hoje voltei a pedalar, a malhar, faço yoga e pilates. Me reorganizei inteira.”

Mais do que uma mudança física, ela descreve esse processo como uma reconstrução emocional. “Nutrição é uma forma de reposição natural. E, quando você cuida do que come, você cuida da sua saúde física e mental ao mesmo tempo.”

## CUIDAR DE DENTRO PARA FORA

A menopausa não precisa ser o fim de nada, pode ser o início de um novo capítulo. Ao compreender o papel da alimentação e do intestino nesse processo, muitas mulheres estão retomando o protagonismo sobre a própria saúde. E sentindo na prática que é possível florescer, mesmo no meio do caos hormonal.

“A nutrição é um caminho de equilíbrio”, finaliza Dra. Graça Moraes. “É através dela que muitas mulheres conseguem se reencontrar consigo mesmas e viver essa fase com mais leveza, energia e autoestima.”



ESCANIE O QR CODE E ASSISTA AO PODCAST

DRª GRAÇA MORAES

@dragracamoraesnutri  
(84) 99901-2841



# Câncer de tireoide:

sinais de alerta, diagnóstico e vida após o tratamento

**Cirurgiãs de cabeça e pescoço, Dras. Marina Rêgo e Sheila Henriques explicam como identificar precocemente as alterações da tireoide, o que esperar do tratamento e como é possível viver plenamente após a cirurgia.**

**A**tireoide é uma glândula pequena, mas de papel fundamental: localizada na base do pescoço, ela produz hormônios que regulam o metabolismo, influenciando o funcionamento de praticamente todos os órgãos. Alterações nessa estrutura são frequentes — especialmente os nódulos — e, embora a maioria seja benigna, alguns casos merecem atenção especial.

De acordo com a Dra. Marina Rêgo, “o câncer de tireoide costuma ter um comportamento mais indolente que outros tipos de tumores, o que permite diagnóstico precoce e altas taxas de cura. O ponto-chave é saber reconhecer os sinais de alerta e buscar avaliação especializada”.



Dra. Marina Rêgo

FOTOS - YEAR BOOK FOTOS



Dra. Sheila Henriques

## QUANDO INVESTIGAR UM NÓDULO NA TIREOIDE

O achado de um nódulo na ultrassonografia da tireoide, exame mais utilizado na investigação inicial, não significa necessariamente doença. De fato, a maioria dos nódulos é benigna e não requer tratamento cirúrgico.

O que orienta a necessidade de investigação adicional são as características ultrassonográficas observadas, como forma, margens, ecogenicidade e presença de calcificações — fatores que compõem a classificação TIRADS, sistema internacional que estima o risco de malignidade.

“É essa combinação de achados na imagem, associada ao tamanho do nódulo, que define se há ou não indicação para a punção aspirativa por agulha fina (PAAF)”, explica a Dra. Sheila Henriques, cirurgiã de cabeça e pescoço. “A punção não é indicada para todos os nódulos, apenas para aqueles que apresentam características suspeitas.”

## DO DIAGNÓSTICO AO TRATAMENTO

O tratamento do câncer de tireoide é, na maioria dos casos, cirúrgico. A extensão da cirurgia depende do tipo de tumor, do tamanho e da presença de

linfonodos comprometidos. “Em muitos casos, realizamos a tireoidectomia total, que consiste na retirada completa da glândula. Em situações mais iniciais e bem selecionadas, pode ser possível preservar parte da tireoide, com segurança oncológica”, explica a Dra. Marina Rêgo.

Após a cirurgia, alguns pacientes podem precisar de tratamento complementar com iodo radioativo, utilizado para eliminar possíveis células remanescentes. A decisão é individualizada, baseada em critérios clínicos e histológicos.

## E QUANDO NÃO É CÂNCER?

As disfunções hormonais da tireoide — como o hipotireoidismo e o hipertireoidismo — têm tratamento inicialmente clínico, com medicamentos que normalizam a produção de hormônios. “A maioria dos pacientes controla bem a função da glândula apenas com o uso adequado das medicações”, destaca Sheila.

No entanto, existem situações em que a cirurgia pode ser necessária, como nos nódulos funcionantes (que produzem hormônio de forma autônoma), em casos selecionados de doença de Graves, ou quando há nódulos volumosos.

## VIDA APÓS A TIREOIDECTOMIA TOTAL

Quem precisa remover toda a tireoide pode — e deve — levar uma vida normal. A única exigência é o uso diário de um comprimido de reposição hormonal, que substitui o hormônio naturalmente produzido pela glândula. “A dose é ajustada de forma individual, e uma vez estabilizada, o paciente tem o mesmo padrão de vida e energia que antes da cirurgia”, explica Marina.

O seguimento oncológico inclui consultas periódicas, exames laboratoriais e ultrassonografia cervical. Esse acompanhamento é fundamental para garantir que o controle da doença e do metabolismo estejam adequados. “Mesmo após o diagnóstico de câncer, o paciente deve saber que o prognóstico é excelente. O tratamento é bem definido, o pós-operatório costuma ser tranquilo e a maioria dos casos evoluí com cura completa”, destaca Sheila.

## O PAPEL DA PREVENÇÃO E DO AUTOCUIDADO

Embora o câncer de tireoide nem sempre possa ser prevenido, hábitos saudáveis ajudam a manter o equilíbrio do organismo. “Manter uma alimentação equilibrada, praticar atividade física e realizar acompanhamento médico regular são atitudes que contribuem para o bem-estar e favorecem o diagnóstico precoce de qualquer alteração”, conclui Marina.



ICCP

Rua Mipibu, 665 - Petrópolis  
(84) 2030-5556  
@iccp.rn



# Menos dor e mais precisão:

A revolução silenciosa na proctologia moderna

Com novas tecnologias, os tratamentos anorretais se tornaram menos invasivos, com recuperação mais rápida e foco total no bem-estar e na qualidade de vida do paciente.

**P**or trás de um tema que ainda carrega certo tabu, a proctologia vive uma transformação. Se antes a simples menção à palavra “hemorroída” causava desconforto, hoje os pacientes chegam ao consultório mais informados e encontram soluções modernas, eficazes e aco-hedoras.

Durante muito tempo, os problemas anorretais como hemorroidas, fissuras e plicomas foram motivo de piada. Hoje, são leva-

dos a sério por quem convive com dor, sangramentos e dificuldade para evacuar. E a boa notícia é que os avanços da medicina estão mudando essa realidade. As médicas coloproctologistas Tatiany Naves e Fernanda Gondim explicam que a procura por cirurgias tem aumentado por dois motivos principais: mais informação e mais tecnologia. “As pessoas estão falando mais sobre evacuação, dor anal, hemorroída... isso derruba o tabu.

Além disso, quando o paciente entende que hoje é possível operar com menos dor e recuperação mais rápida, ele para de adiar a consulta”, afirma a Dra. Fernanda.

Segundo as especialistas, os casos que mais chegam ao consultório e costumam evoluir para cirurgia são os de doença hemorroidária, fissura anal crônica e plicomas anais, além de fístulas e abscessos perianais. A abordagem desses quadros vem sendo cada vez mais moderna.

## TECNOLOGIA A SERVIÇO DO CONFORTO E DA CICATRIZAÇÃO

Entre as principais inovações estão o uso do laser de CO<sub>2</sub> e diodo, a radiofrequência (FRAXX) e as cirurgias guiadas por doppler, como a técnica THD. Essas ferramentas permitem procedimentos mais precisos, com menor agressão aos tecidos e muito menos dor no pós-operatório.

Nos casos de fissura anal crônica, além dos tratamentos tradicionais, há um recurso que tem ganhado destaque: a aplicação de toxina botulínica, o famoso botox. A substância ajuda a relaxar a musculatura do esfínter anal, promovendo a cicatrização da fissura e evitando a necessidade de uma cirurgia mais invasiva. “É uma

alternativa eficaz e menos agressiva, que traz muito alívio ao paciente”, explica Tatianny.

Os benefícios dessas técnicas são claros: menos dor, menos sangramento, menor risco de complicações e retorno mais rápido às atividades do dia a dia. Dependendo do tipo de procedimento e do perfil do paciente, é possível retomar atividades leves entre 3 e 7 dias após a cirurgia. Esforços físicos maiores exigem entre duas e quatro semanas.

Outro ponto importante é o cuidado com a estética e o conforto funcional. “Hoje não se pensa apenas em remover uma hemorroide ou um plicoma, mas em devolver conforto para evacuar, garantir boa cicatrização e melhorar a aparência da região, quando necessário”, reforça Tatianny.

Mesmo com tanta tecnologia, os cuidados básicos continuam sendo essenciais: manter uma alimentação rica em fibras, hidratar-se bem, evitar esforço ao evacuar, praticar atividade física e não ignorar os primeiros sinais de desconforto anal.

No fim das contas, o maior avanço da proctologia moderna talvez não esteja apenas nos aparelhos, mas na forma como o paciente é visto: com acolhimento, respeito e foco na qualidade de vida. E isso muda tudo, do diagnóstico ao resultado final.



**FERNANDA GONDIM**

**Médica coloproctologista**  
CRM 5392 / RQE 1390  
Rua Otávio Lamartine 517  
Petrópolis  
@dra.fernandagondim



**TATIANNY NAVES**

**Médica coloproctologista**  
CRM 5388/ RQE 1498  
Rua Otávio Lamartine 517  
Petrópolis  
@dra.tatiannynaves



# Quando a dor insiste, a ciência responde:

## Neuromodulação no combate à angina refratária

Procedimento com implante de eletrodos na medula espinhal traz esperança para pacientes com dor no peito que já tentaram de tudo

**P**ara quem vive com a angina refratária, aquela dor no peito que resiste a remédios, cirurgias e qualquer tentativa de alívio, uma nova alternativa vem ganhando espaço na medicina: a neuromodulação da medula espinhal. A técnica, ainda pouco conhecida, está mudando a vida de pacientes considerados “fim de linha” pelos tratamentos convencionais.

Imagine conviver com uma dor no peito constante, daquelas que impedem até de abotoar a camisa ou pentear os cabelos. Essa é a realidade de quem sofre com a angina refratária, uma condição grave e debilitante que não melhora mesmo após uso de medicamentos, angioplastias ou cirurgias. Para esses pacientes, a esperança está em um campo antes inusitado: a neurocirurgia.

A técnica se chama neuromodulação da medula espinhal e consiste no implante de eletrodos na medula, conectados a um gerador que emite estímulos elétricos. O objetivo? “Enganar” o cérebro para reduzir a percepção da dor. “É como fazer uma massagem na região dolorida, só que de forma contínua e muito mais eficaz”, explica o neurocirurgião Dr. André Corsino.

Embora a terapia já exista desde 1987, ela só agora começa a ganhar visibilidade no Brasil. “O maior desafio é divulgar essa opção. Muitos cardiologistas ainda não consideram a neuromodulação no arsenal terapêutico”, afirma o Dr. Plínio Duar-



que já passaram por tudo: remédios, cirurgias, internações sucessivas. Chega uma hora que nada mais resolve. É aí que entra a neuromodulação, como um alívio real para o sofrimento diário”, afirma.

Mas não se trata de cura. “A terapia não trata a causa da angina, mas melhora a qualidade de vida. Reduz a frequência e intensidade da dor, devolve ao paciente a chance de viver com mais liberdade”, explica o neurocirurgião Dr. André Corsino.

A tecnologia, antes inacessível, hoje é coberta por planos de saúde. “Ainda é um tratamento de alto custo, mas muito mais viável do que há dez anos”, afirma Dr. Bruno Coutinho. E, como todo avanço, requer acompanhamento conjunto. “É um casamento entre o cardiologista e o neurocirurgião. E, claro, com o próprio paciente, que precisa continuar cuidando do coração”, resume o cardiologista.

te Mendes, neurocirurgião funcional, pioneiro na técnica em Minas Gerais. Ele ressalta que a seleção do paciente é decisiva: “É o cardiologista quem avalia a indicação, e o neurocirurgião executa o implante e o acompanhamento”.

A boa notícia é que os resultados são animadores. Estudos mostram que mais de 75% dos pacientes apresentam redução significativa nas crises de dor. E, ao contrário do que muitos pensam, a neuromodulação não mascara sinais de infarto. “O paciente aprende a diferenciar os tipos de dor e continua atento aos sinais do corpo”, esclarece Dr. Corsino.

O cardiologista Dr. Bruno Coutinho destaca que essa dor resistente afeta entre 5% e 10% dos pacientes com doença coronariana crônica. “São pessoas



### Dr. Bruno Coutinho

**HC Cardio**

(84) 3113-1000

@brunocoutinho

R. Cel. Auris Coelho, 178 - Lagoa Nova, Natal - RN, 59075-050



### Dr. André Corsino

**Unineuro**

(84) 3206-9330

HC Plaza - Torre 2, sala 414  
Av. Rui Barbosa, 1868 - Lagoa Nova, Natal - RN, 59056-000



**ESCANEIE O QR CODE E ASSISTA AO PODCAST**

# Tecnologia, propósito e renascimento: **O novo ciclo do Dr. Charles de Sá em Natal**

Com clínica renovada, novas técnicas e uma agenda lotada, o cirurgião Charles de Sá fortalece sua atuação em Natal e inaugura uma fase mais conectada com ciência, ensino e resultados que têm transformado a vida de milhares de pacientes.

**R**eferência internacional em cirurgia plástica, o PhD Dr. Charles de Sá decidiu centralizar sua atuação no Brasil, após anos atendendo pacientes em centros como Nova York e Itália. A decisão marca um reencontro com sua cidade natal, onde iniciou a carreira e construiu parte de sua história.

Com mais de três décadas de atuação e mais de quatro mil cirurgias faciais realizadas, Charles reorganizou sua rotina para consolidar uma trajetória marcada por inovação, ensino e atenção integral ao paciente. A antiga Clínica Performa, localizada no bairro de Petrópolis, deu lugar à atual Clínica

Dr. Charles de Sá, com estrutura e identidade completamente reformuladas. “Foi como uma cirurgia plástica em mim e na clínica. Hoje o espaço reflete a maturidade dessa nova etapa”, resume.

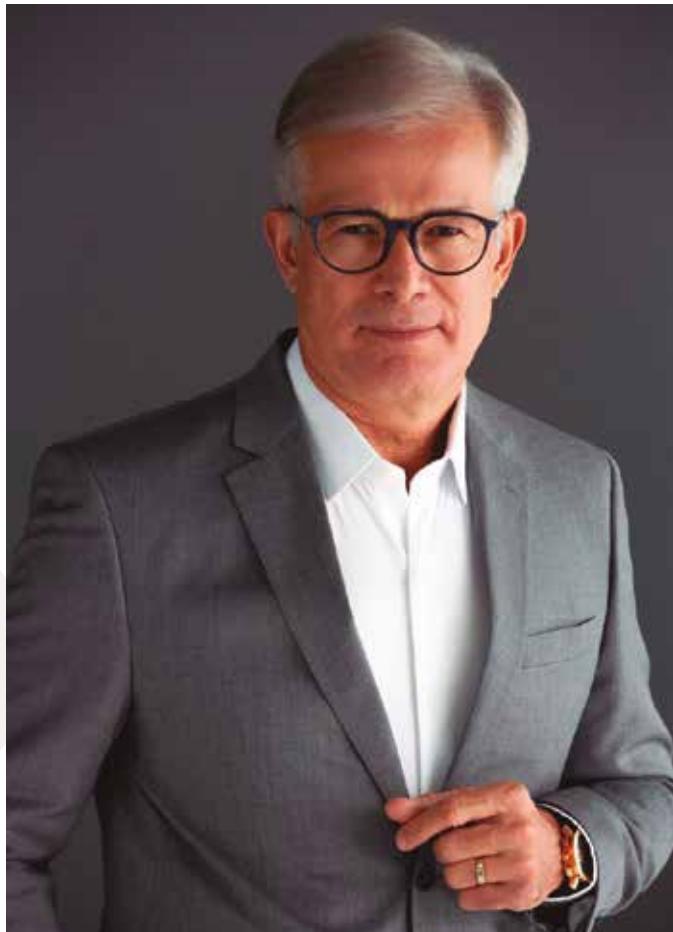
Cirurgia plástica além da estética: ciência e longevidade

Ao longo de sua carreira, Dr. Charles acompanhou a evolução da cirurgia plástica não apenas do ponto de vista técnico, mas também filosófico e social. Se antes os procedimentos eram associados à vaidade, hoje se conectam diretamente com a longevidade, a saúde emocional e a reintegração do

paciente à sua vida pessoal e profissional. “A cirurgia plástica ajuda a realinhar corpo, mente e autoestima”, defende.

Entre os avanços mais relevantes, ele destaca três áreas de excelência: as tecnologias de retração cutânea associadas à lipoaspiração, que oferecem contornos mais definidos, as novas abordagens de rino-plastia, com destaque para o uso do ultrassom Piezo, e a cirurgia facial em plano profundo, com as técnicas Deep Plane e Deep Neck.

Esses métodos atuam em estruturas internas da face e pescoço, reposicionando tecidos profundos



sem tensão na pele, o que resulta em um aspecto mais natural, duradouro e harmonioso. “É como restaurar a fundação de uma casa, e não apenas reformar a fachada”, compara.

## CIÊNCIA REGENERATIVA: O FUTURO JÁ COMEÇOU

Mestre e pesquisador pela Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ), Charles também se destaca no cenário científico. É autor de uma das pesquisas mais promissoras da cirurgia plástica contemporânea: o uso de células-tronco do tecido adiposo para regeneração da pele fotoenvelhecida. O estudo, realizado com apoio da Universidade de Verona, na Itália, foi premiado nos Estados Unidos em 2016.

“Atualmente, já aplicamos biomateriais enriquecidos com frações de células-tronco para potencializar os resultados de rejuvenescimento facial. Mas o uso pleno dessa tecnologia ainda depende de regulamentações para ser implementado em larga escala”, explica Dr. Charles de Sá, que atualmente é o presidente do capítulo de células-tronco da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica.

## EQUILÍBRIO E PROPÓSITO

A nova fase do Dr. Charles de Sá é marcada por escolhas intencionais. Pediu exoneração da UERJ, onde atuava como professor e pesquisador, e redirecionou sua energia para as clínicas no Rio de Janeiro e em Natal, além de liderar



### “A CIRURGIA PLÁSTICA AJUDA A REALINHAR CORPO, MENTE E AUTOESTIMA”

um projeto educacional com profundo valor afetivo e científico.

Trata-se da Escola de Cirurgia Plástica ENGA Natale Gontijo Amorim, criada para capacitar novos cirurgiões com uma formação sólida, ética e sensível. A iniciativa homenageia sua falecida esposa, médica e pesquisadora, e representa a continuidade de um legado que uniu conhecimento, técnica e amor à profissão. “A escola é também uma forma de eternizar a importante contribuição que ela deixou à ciência.”

Hoje, o médico equilibra a gestão das clínicas, a formação de especialistas e o contato próximo com os pacientes. “Reorganizar minha rotina foi uma decisão difícil, mas transformadora. Estar mais presente, mais conectado com a minha missão, me permite continuar fazendo o que amo: transformar vidas com verdade, equilíbrio e propósito.”



DR. CHARLES DE SÁ



ESCANEIE O QR CODE E ASSISTA AO PODCAST

### CLÍNICA CHARLES DE SÁ

#### Natal

Ed. Harmony Medical Center  
Sala 103 lobby  
Natal - RN  
(84) 99981 6029

#### Rio de Janeiro

Rua Visconde de Pirajá, 351 sala 1211 - Ipanema  
(21) 96522 1080

@drcharles\_de\_sa



# Espaço Brisas

## Onde o envelhecer ganha fôlego, amigos e dignidade

Capim Macio abriga um projeto inovador voltado para idosos que ainda querem viver intensamente. O Espaço Brisas propõe uma velhice ativa, longe do estigma da dependência e próxima do bem-estar.

**A**os moldes de um clube de convivência, mas com a alma de um lar afetivo e terapêutico, o Espaço Brisas, em Capim Macio (Natal/RN), rompe paradigmas sobre o envelhecimento. Idealizado por Williane Santos, o lugar é dedicado a idosos que não querem apenas passar o tempo, querem vivê-lo com qualidade, autonomia e alegria.

Poucos falam sobre o idoso que ainda está lúcido, ativo, cheio de planos. A maioria das iniciativas voltadas à terceira idade começa quando “já é tarde demais”. Mas Williane Santos pensa diferente. Ela criou o Espaço Brisas, em Capim Macio, com uma proposta ousada: cuidar de quem ainda está bem para que continue assim pelo maior tempo possível.

“As pessoas só lembram do idoso quando ele já está doente, desorientado. E aí é que entra o Brisas: aqui a gente trabalha para conseguir um futuro mais tranquilo”, afirma Williane, que há mais de uma década atua com cuidados paliativos e moradias assistidas para idosos.

Diferente de uma casa de repouso, o Brisas não é lugar de moradia. Funciona como um centro de convivência e prevenção ativa, aberto para quem tem mais de 60 anos e quer manter corpo, mente e emoções em movimento. “Aqui ninguém vem pra esperar a hora passar. Aqui se vive.”

Com turmas divididas por faixa etária, dos 60 aos 90+, a depender da demanda, o Espaço

Brisas oferece ginástica adaptada com foco em equilíbrio e força, musicoterapia, terapia cognitiva e acompanhamento psicológico. “A gente quer evitar que a queda venha. Porque quando ela vem, leva junto a autonomia. Nossa trabalho é preservar a funcionalidade e independência emocional do idoso o máximo possível”, explica.

O espaço Brisas também oferece atendimento nutricional com enfoque integrativo, além de um café aconchegante onde os encontros entre os participantes prolongam os vínculos criados nas atividades. “Tem dia que eu quero ir embora e os idosos não querem. Ficam conversando, pedem café. Isso é lindo. Porque o isolamento antecipa o início das doenças.”

Além da saúde física, o Espaço Brisas atua na dimensão emocional. “O idoso precisa entender que a vida continua depois dos 70. Que ele pode fazer novos amigos, ter sua rotina, sua dignidade. Ele necessita de cuidados específicos para sua faixa etária, de espaços adequados para poder seguir como alguém que ainda tem muito o que viver” diz Williane.

Nesse processo, ela percebeu uma lacuna preocupante: “Os psicólogos falam muito de empoderamento, mas poucos trabalham o envelhecimento como ele é: um processo que precisa de acolhimento e adaptação emocional.”

A inspiração para o Espaço Brisas veio da experiência acumulada na casa de moradia para idosos frágeis que Williane também comanda. “Lá, o foco são os cuidados. Aqui, o foco é a prevenção. Meu sonho é que os idosos que estão bem hoje só precisem de cuidados daqui a muitos anos e que cheguem lá mais preparados, mais leves e com a funcionalidade preservada.”

Com salão de beleza e cafeteria, num ambiente de afeto e pertencimento, o Espaço Brisas se consolida como um lugar onde o envelhecimento é tratado com respeito e alegria. “Se você conhece um idoso ocioso, isolado em casa, apresente o Espaço Brisas para ele. E se ele tiver um cuidador, vem junto. A ideia é acolher todos.”

Mais que um espaço, o Brisas é um manifesto silencioso contra o abandono e a invisibilidade da velhice. Um convite ao recomeço, mesmo depois dos 70.



Espaço Brisas oferece transporte exclusivo para idosos, com foco em cuidado e acessibilidade.



WILLIANE SANTOS



#### ESPAÇO BRISAS

(84) 99625 0392  
@espacobrisas.rn  
Rua Dona Maria Câmara, 3554  
Capim macio



# Despoluir

O caminho sustentável que o transporte escolheu seguir

Com ações que vão da medição de poluentes à educação ambiental, o Programa Despoluir da FETRONOR já avaliou mais de 500 mil veículos e prova que sustentabilidade e mobilidade podem andar lado a lado.

**E**m um setor historicamente visto como vilão ambiental, um programa vem provando o contrário. O Programa Despoluir, iniciativa da Confederação Nacional do Transporte (CNT) em parceria com o SEST SENAT, atua há quase duas décadas promovendo um transporte mais limpo e consciente no Nordeste. Nos últimos 3 anos, mais de 128 mil aferições foram realizadas em frotas movidas a diesel nos estados do Rio Grande do Norte, Paraíba e Pernambuco.

É no compasso dos motores que se mede também o ritmo da transformação ambiental no transporte coletivo e de cargas. Criado pela Confederação Nacional do Transporte - CNT, e aplicado em 24 federações do setor

em todo o Brasil, o Programa Despoluir é desenvolvido no Nordeste pela Federação das Empresas de Transporte de Passageiros do Nordeste - FETRONOR. Mais do que avaliar as emissões dos veículos a diesel, o programa redefine a relação do transporte com o meio ambiente.

Atuando nos estados do Rio Grande do Norte, Paraíba e Pernambuco, o programa engloba uma série de ações integradas, com foco tanto técnico quanto educativo. A primeira frente é a avaliação veicular ambiental, que utiliza o teste de opacidade para aferir a quantidade de fumaça expelida pelos escapamentos. Só em 2024, mais de 8.300 veículos foram testados, todos dentro dos limites legais de emissão.

**“NOSSO PAPEL NÃO É PUNIR, MAS AJUDAR. SOMOS UMA PONTE ENTRE AS EMPRESAS E A SUSTENTABILIDADE.”**

**Samara Dayane Freire Bezerra,**  
coordenadora do Programa Despoluir/FETRONOR

Mas o cuidado vai além dos es-  
capamentos. “Realizamos a coleta de amostras de diesel diretamente nos postos de abastecimento das empresas, a fim de assegurar que o combustível não apresente adulterações nem resíduos que possam comprometer o desempenho dos veículos e o meio ambiente”, explica Samara Dayane Freire Bezerra, coordenadora do Programa Despoluir/FETRONOR. Essa checagem garante que o desempenho das frotas esteja aliado à preservação ambiental, reduzindo riscos à saúde pública.

Outra frente importante são os treinamentos oferecidos aos colaboradores das empresas. Motoristas e equipes operacionais recebem capacitação sobre práticas sustentáveis, desde a condução econômica até o descarte correto de resíduos dentro das garagens. “É um trabalho de conscientização constante, que envolve desde o comportamento ambiental até a segurança no trânsito”, afirma Samara.

A atuação também se estende às escolas e à comunidade, com palestras educativas voltadas às crianças e campanhas em parceria com órgãos como a STTU, DETRAN, CETRAN, PRF, Secretaria Municipal de Saúde e o Hospital Walfredo Gurgel, por meio do Programa Vida no Trânsito (PVT), que reúne secretarias de saúde, trânsito, educação, transporte, segurança pública, mobilidade urbana, instituições de ensino e demais atores da sociedade. “A ideia é sair da bolha. Nós queremos transmitir a informação e

educar todos os públicos: empresas, funcionários, estudantes e a sociedade em geral”, reforça a coordenadora.

Os números recentes mostram um crescimento importante na adesão e eficiência: de 2022 a 2024, foram mais de 128 mil aferições realizadas e 62 empresas atendidas, com uma média de 99,9% de aprovação ambiental.

Embora o debate sobre sustentabilidade no transporte seja mais presente nas grandes capitais do país, o Despoluir mostra que, no Nordeste, esse compromisso também avança de forma constante e eficaz, transformando o setor com ações práticas e resultados reais.



## NÚMEROS DO DESPOLUIR FETRONOR (2022-2024)

### Avaliações de Emissão de Poluentes:

#### 2022:

47.977 aferições | 6.156 veículos  
99,9% de aprovação

#### 2023:

55.151 aferições | 6.795 veículos  
99,9% de aprovação

#### 2024:

25.461 aferições | 8.386 veículos  
100% de aprovação

Total: **128.589 aferições em 3 anos**

### Empresas Atendidas

**33**

Rio Grande do Norte

**32**

Paraíba

**41**

Pernambuco

**Total: 106 empresas**



# DNA GTx:

A empresa potiguar que está moldando o futuro da medicina personalizada

Com raízes em Natal e atuação internacional, a DNA GTx une alta tecnologia, bioinformática e genômica para oferecer diagnósticos precisos e tratamentos sob medida. Um salto na forma de cuidar da saúde.

**S**e você pudesse antecipar os riscos genéticos de uma doença, prevenir complicações futuras e ainda receber um tratamento personalizado com base no seu DNA, faria esse teste? Para um número crescente de médicos e pacientes, essa já é uma realidade. E no centro dessa transformação está a DNA GTx, uma empresa potiguar que ganhou projeção global ao integrar tecnologia de ponta, bioinformática e genômica para revolucionar a medicina de precisão.

Com 7 anos de atuação, a DNA GTx funciona como um hub inter-

nacional de medicina personalizada, com sede em Dubai e atuação em países como Estados Unidos, Japão, China e Colômbia. Seu diferencial? A capacidade de transformar dados genéticos em decisões clínicas, por meio de análises computacionais sofisticadas e um atendimento humanizado e ágil.

“Nosso trabalho é transformar informação genética em saúde prática, personalizada e precisa”, resume Sandro de Souza, diretor científico da empresa e professor titular do Instituto do Cérebro da UFRN. Ele explica que o sequen-

ciamento genético, especialmente o Sequenciamento de Nova Geração (NGS), permite identificar mutações, riscos hereditários e respostas do organismo a medicamentos, tudo a partir de uma amostra de sangue ou saliva.

A medicina de precisão, conceito ainda novo para muitos brasileiros, é baseada na análise individualizada do paciente. Ou seja, considera suas características genéticas, fisiológicas e clínicas para recomendar tratamentos sob medida. “É como ler o manual de instruções do seu corpo”, define o

médico geneticista João Neri, consultor da DNA GTx.

Com um time multidisciplinar, a empresa atende desde médicos que buscam apoio para diagnósticos complexos até pacientes que desejam entender melhor sua predisposição genética. A atuação vai além da saúde humana: há frentes em agricultura e meio ambiente, sempre baseadas em análise de DNA.

## TECNOLOGIA GLOBAL, SENSIBILIDADE LOCAL

Apesar do alcance internacional, a empresa mantém sua identidade potiguar. Localizada no Instituto Metrópole Digital (IMD), da UFRN, a DNA GTx se beneficia de um ecossistema inovador em tecnologia e bioinformática. O sequenciamento é feito em laboratórios parceiros (inclusive na Coreia), mas toda a análise e interpretação são feitas em Natal, com ferramentas próprias e protocolos rigorosos de segurança da informação — incluindo certificações como ISO 27001 e CAP (College of American Pathologists).

Com o avanço da tecnologia e a queda no custo dos testes genéticos, a expectativa é que a medicina personalizada se torne cada vez mais comum. Países como Inglaterra, Suécia e Japão já fazem testes genéticos no sistema público de saúde. No Brasil, a DNA GTx desponta como um exemplo de como ciência, ética e tecnologia podem caminhar juntas.

“Estamos apenas no começo. Essa revolução não tem vol-



## DIAGNÓSTICO, PREVENÇÃO E APOIO CLÍNICO

O impacto vai muito além do diagnóstico. Casos como o de uma paciente com retinite pigmentosa, detectada precocemente graças à análise genética, mostram como o sequenciamento pode orientar não apenas tratamentos, mas mudanças no estilo de vida e decisões familiares.

Em outro exemplo, uma mutação descoberta em uma família permitiu aconselhamento genético preventivo, evitando o desenvolvimento tardio de sintomas graves. “Essa é a diferença entre reagir à doença ou agir antes dela”, explica João Neri.



ESCANEIE O QR CODE E  
ASSISTA AO PODCAST

### DNA GTx Bioinformatics

Av. Senador Salgado Filho,  
3000 sala A402  
IMD/UFRN  
(84) 3113-5085  
[contact@dnagtxbioinfo.com](mailto:contact@dnagtxbioinfo.com)

ta”, afirma Sandro de Souza, que vê no trabalho da empresa não só um avanço técnico, mas um movimento de democratização do acesso à informação genética, uma poderosa ferramenta de cuidado e prevenção.



# "A IA não vai substituir o médico, vai libertá-lo": diz especialista durante evento em Natal

Durante o Bootcamp IA Aplicada, organizado por Francisco Irochima e Alexandre Garcia, o especialista Magno Maciel mostrou como a inteligência artificial já transforma o atendimento em saúde e desafia os profissionais a se atualizarem para não perderem espaço.

No auditório lotado em Natal, Magno Maciel, referência nacional em inteligência artificial, não poupou provocações. Disse que a IA veio para ficar e que o médico que resistir à tecnologia está com os dias contados. Em conversa com a Viver Bem em Revista durante o Bootcamp IA Aplicada, ele explicou como a tecnologia já impacta a medicina, alertou sobre os limites éticos e defendeu que, se bem usada, a IA torna a saúde mais humana, e não o contrário.

**A inteligência artificial tem ganhado espaço em praticamente todos os setores. No caso da saúde, onde os erros não são opcionais, ela também já mostra sua força. Em quais áreas da medicina a IA já deixou de ser promessa e virou prática consolidada?**

A área da saúde tem muitas aplicações de IA. Sempre digo que, por mais específica que seja a prática médica, o

"negócio" por trás tem semelhanças com outras empresas: tem atendimento ao paciente, gestão de custos, de pessoas, fornecedores... Então, só aí, a IA já entra ajudando nas engrenagens operacionais. Mas o mais fascinante é ver como a tecnologia tem nos ajudado a ser mais humanos no atendimento.

**Muito se fala que a IA pode tornar a medicina mais eficiente. Mas, na prática, como ela impacta o dia a dia do atendimento? Você acredita que ela pode, de fato, tornar a relação médico-paciente mais humana?**

Com certeza. A IA consegue tirar do profissional da saúde aquelas tarefas mecânicas, burocráticas, que não agregam valor ao atendimento em si. O médico volta a olhar no olho do paciente, a ouvir de verdade. Sabe aquela cena clássica do médico que passa a consulta digitando no sistema? A IA já permite transcrição automática, captura inteligente de dados... Isso humaniza. Você não valoriza um médico por ele ser um bom digitador, mas por ele saber te escutar e cuidar.

**Considerando que os profissionais de saúde lidam com rotinas exaustivas e pouca margem para erro, de que forma a IA pode funcionar como apoio à educação continuada desses especialistas, especialmente diante de tantas inovações emergentes?**

Esse é um dos pontos mais importantes. O profissional de saúde precisa se manter atualizado constantemente, mas como fazer isso com tempo escasso? A IA tem facilitado esse processo, organizando conteúdos, reunindo publicações científicas e até adaptando o aprendizado ao ritmo do profissional. Isso está revolucionando a forma como médicos estudam e se reciclam.

**Ainda assim, existe resistência ao uso da IA, principalmente quando se imagina que ela possa substituir o julgamento clínico. Na sua opinião, quais são os principais mitos ou receios que rondam a integração da IA na medicina?**

O grande problema é quando se delega à IA uma responsabilidade que é do especialista. Ela deve ser apoio, nunca decisão final. Não é ela quem deve determinar posologia de medicamento, por exemplo. Se isso acontecer, temos risco. Não queremos substituir o médico, queremos que ele não perca tempo com tarefas que não fazem sentido humano. Isso vale para médicos, juízes, advogados... O profissional continua sendo o pilar.

**Quando falamos de diagnósticos por imagem, como tomografias, exames térmicos ou laboratoriais, a IA já atua com um grau elevado de precisão. O que já é possível fazer com ela hoje nesse campo e qual é o papel do médico nesse processo?**

A IA já está presente há bastante tempo em diagnósticos por imagem. Eu trabalho com termografia, por exemplo. A IA padroniza imagens, calcula simetrias térmicas, analisa padrões. Mas quem dá o diagnóstico final é o médico. A IA não substitui a interpretação humana, ela organiza o terreno para que o profissional atue com mais foco e precisão.

**Para quem ainda está começando ou quer se familiarizar com as ferramentas de IA voltadas para a saúde, por onde começar? O que seria um primeiro passo realista e seguro para os profissionais da área?**

O primeiro passo é cultivar a curiosidade digital. A IA muda todo dia. É preciso acompanhar. Felizmente, mui-



tas ferramentas já são acessíveis, intuitivas e nem exigem que o médico seja um expert em tecnologia. O importante é começar a experimentar. Modelos de linguagem, como o ChatGPT, são ótimos aliados para estudos, organização de conteúdo e busca científica.

**Se de um lado temos médicos em adaptação, de outro, vemos pacientes que transformam robôs em especialistas. Com a popularização de ferramentas como o ChatGPT, como garantir que o público leigo use essas tecnologias com segurança e bom senso?**

Estamos vivendo a era do “Doutor ChatGPT”, que sucedeu o famoso “Doutor Google”. A diferença é que o ChatGPT parece mais convincente, mas nem sempre é preciso. A IA gerativa é boa de retórica, mas pode ser criativa demais e criatividade não é o que queremos quando se trata de diagnóstico. Então, sim, o paciente pode usar a IA como apoio, mas jamais como substituto de uma consulta médica.

**Na sua visão, quais são as ferramentas ou aplicações de IA que todo profissional da saúde deveria conhecer hoje? Existem recursos indispensáveis para quem atua em clínicas, consultórios ou hospitais?**

Com certeza. Os modelos de linguagem como o ChatGPT já são essenciais. Eles ajudam na pesquisa, interpretação de dados e até na comunicação com pacientes. Além disso, existem ferramentas específicas para clínicas, que fazem desde a transcrição automática



de consultas até a análise de padrões de imagem. Hoje, com um celular, o médico pode consultar bancos de dados médicos por voz, no meio do pronto-atendimento.

**O dilema entre tecnologia e humanização continua sendo debatido. Na sua visão, como alcançar o equilíbrio ideal entre inovação tecnológica e o toque humano essencial no cuidado com o paciente?**

Garantindo que cada parte ocupe seu espaço. A tecnologia é ótima para atividades repetitivas, volumosas, mecânicas. Mas a empatia, o acolhimento, o olho no olho, o toque... isso é humano, insubstituível. Quando cada um fica no seu quadrado, a eficiência e o cuidado andam juntos. A IA liberta o médico para ser humano.

**E para finalizar: o Bootcamp IA Aplicada, que tem percorrido o Brasil, inclusive com passagem por Natal, tem aproximado tecnologia e sociedade. Qual tem sido o retorno do público e o principal objetivo desse projeto?**

O Bootcamp tem sido um verdadeiro roadshow do conhecimento. Levamos a IA de forma acessível e prática para profissionais de diversas áreas, inclusive da saúde. A ideia é essa: injetar tecnologia na veia, mostrar que a transformação digital está acontecendo agora e que ninguém pode se dar ao luxo de ignorá-la. O retorno tem sido incrível. As pessoas estão com sede de aprender e essa é a melhor parte.

# ONG União Pet Brasil

realiza ação de encoleiramento canino na **Vila de Ponta Negra**



**F**oi no último dia 25/10 que aconteceu o GIRO PET RN, ação gratuita da Ong União Pet Brasil que atendeu mais de duzentos animais de pessoas de baixa renda no Cras Zona Sul, na Vila de Ponta Negra.

A ação teve duração de quatro horas (8h às 12h) com atendimento veterinário, encoleiramento de cães de médio e grande porte, vacinação antirrábica, aplicação de vermífugo e carrapaticidas, distribuição de brindes, e ações educativas para crianças e adolescentes.

“Nossa ong atua em duas frentes, através das ações CASTRAÇÃO É A SOLUÇÃO e o GIRO PET RN, ambas, são ações de bem estar animal e controle de natalidade”, informou Mauricéia Cavalcante, presidente da União Pet.

A ação contou com a parceria da Prefeitura do Natal através da Secretaria de Saúde e da Faculdade de Medicina Veterinária Anclivepa Natal.

Os recursos utilizados para custear esta ação são oriundos do edital 01/2025 1º JECRIM Natal RN – TJRN.

Para conhecer mais sobre o trabalho da ong União Pet Brasil acesse o site: [www.uniaopetbrasil.org](http://www.uniaopetbrasil.org) ou o instagram @uniaopetbrasil



# Renasci no luto

**D**e repente, fui reconhecida como sobrevivente: enlutada pelo suicídio da minha única filha. Nem nos piores pesadelos imaginei enfrentar sofrimento maior e nem este rótulo. Há viúvos, órfãos; mas talvez, por ser indizível, não exista nome que caiba numa mãe que perde um filho único.

No início do luto por suicídio, viver foi apenas não morrer, uma sobrevivência que parecia acontecimento, não escolha. Corpo e cérebro entram em modo econômico para se manter. Hoje me entendo como mãe enlutada por suicídio: apesar da perda irreparável, das sequelas físicas e emocionais e das mudanças radicais, escolhi ressignificar essa dor.

Sempre me vi como alguém que, mesmo em ruínas, conseguia erguer-se de novo. Talvez tenha nascido assim; talvez a vida tenha me moldado desde cedo. Aceitei que acontecimentos têm um porquê muitas vezes desconhe-

cido, mas também um para quê, que me cabe assumir. Perder minha filha me fez acreditar que, embora ela tenha partido, permaneço com ela em mim, enquanto eu viver.

Como a morte nunca foi uma saída, precisei reprender a viver e, se possível, bem. Busquei sentido na perda: a morte dela precisava dar-me uma vida diferente. Eu não seria a mesma, mas podia me tornar melhor a cada dia. Estudo, autoconhecimento, trabalho e oração foram decisivos neste processo.

Meu desejo se transformou em propósito: dar voz ao sofrimento muitas vezes silenciado, por meio do meu trabalho como psicóloga, escutadora, palestrante e escritora. Assim pude praticar as lições de vida que a morte me ensinou. Sinto-me maravilhada por poder transformar histórias e despertar o desejo de viver. Essa jornada revelou, com clareza, o preço irrisório das coisas diante do imenso valor da existência.



Cristina Hahn

- Psicóloga e Sexóloga Clínica com 26 anos de consultório
- Especialista em Gestão de Pessoas
- Pós Graduada em Gênero e Sexualidade
- Especialista em terapia de casal e terapia de esquema
- Escritora e palestrante

# Excelência em Neurologia e Neurocirurgia Há mais de 15 anos

Cuidamos da sua saúde neurológica  
com tecnologia, experiência e uma  
equipe especializada



(84) 3084-6034  
@clinicaneuronrn  
**R. Coronel Joaquim Manoel, 615,**  
Petrópolis, 9º andar - Sala 907



Ha mais de 40 anos  
**cuidando da sua saúde**  
com excelência em  
patologia clínica.

**Conte com  
a gente para  
cuidar do que  
mais importa!**

- Exames modernos
- Salas de coleta confortáveis
- Equipe altamente preparada
- Área técnica moderna e confiável

*Prazer, somos o LAF.*



📍 Unidade I - Av. Campos Sales, nº694, Tirol  
📍 Unidade II - Av. Miguel Castro, nº1095, Lagoa Nova  
📍 Unidade III - Wellness Center - Av. Lima e Silva, 1595 - Nossa Sra. de Nazaré

📞 (84) 3211.5093    📞 (84) 98153.4044    📱 @lafnatal  
🌐 www.labflemingnatal.br