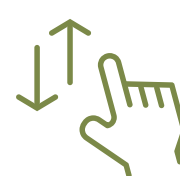
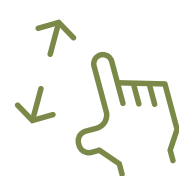


Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 7 - Edição 82, março 2026

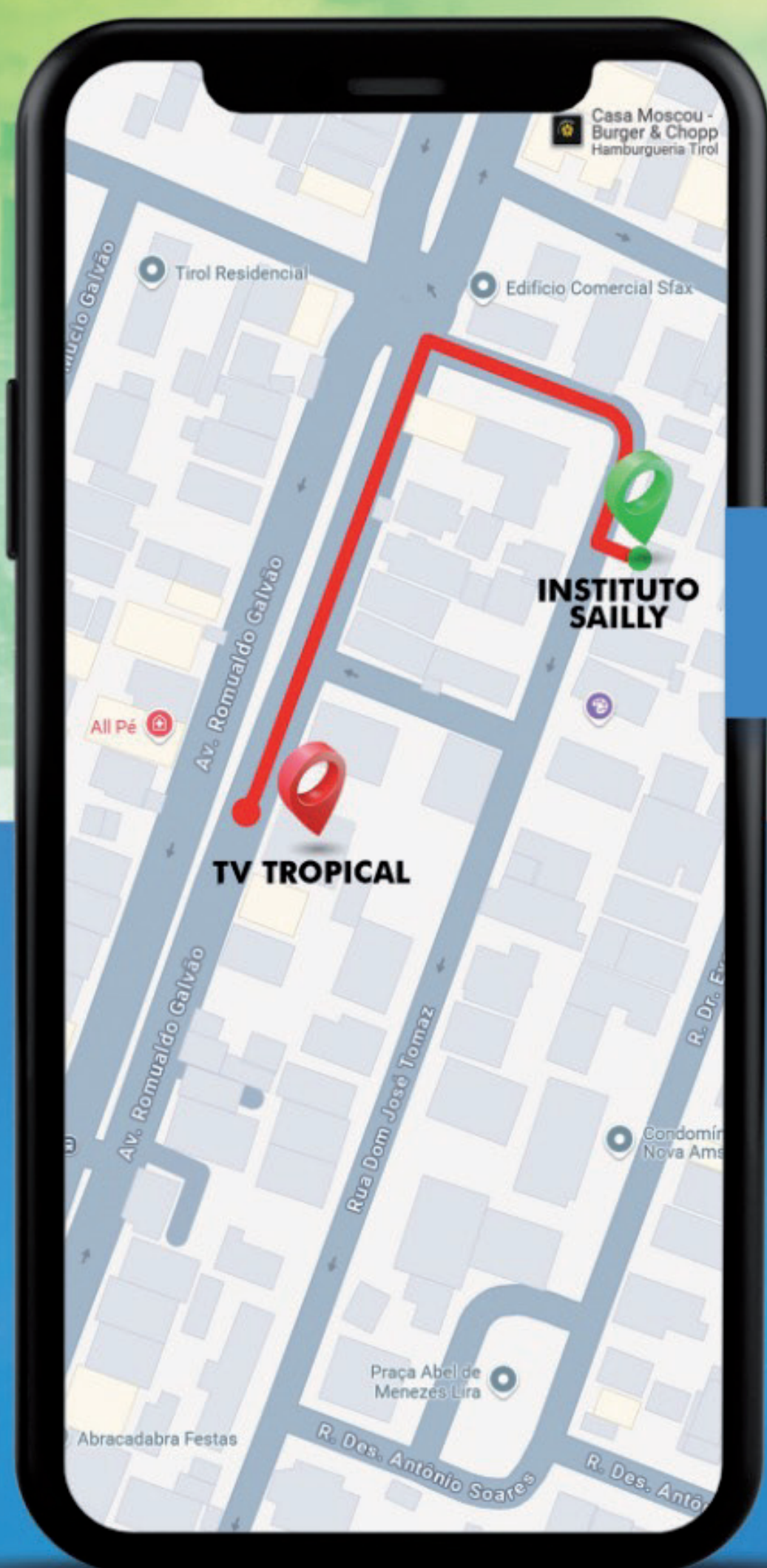
Assista aos vídeos, clique nos links e aproveite o conteúdo da nossa revista **100% interativa!**



SAÚDE DA MULHER

Entenda porque a integração das especialidades é tão importante

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**

Março, mês da mulher

Mais do que homenagens, é tempo de reflexão sobre como estamos cuidando da saúde feminina. Nesta edição, a VB Digital reuniu três especialidades (cardiologia, endocrinologia e mastologia) para reforçar uma mensagem essencial: a mulher precisa ser vista como um todo.

O coração lidera as causas de morte entre mulheres no Brasil. O câncer de mama segue como o mais incidente. As doenças metabólicas crescem de forma silenciosa. Nada disso acontece isoladamente. Hormônios, peso, estresse, histórico reprodutivo e estilo de vida se conectam e influenciam riscos ao longo dos anos. Integrar especialidades é fortalecer a prevenção.

Ampliamos também o debate para o câncer de intestino, cuja detecção precoce pode garantir altas taxas de cura. Informação, rastreio e atenção aos sinais fazem diferença real.

E falamos ainda sobre constipação infantil, uma das principais queixas na gastropediatria. Porque cuidar da mulher também é orientá-la no cuidado com os filhos, desde cedo.

Que março seja mais do que simbólico. Que seja o mês de marcar consultas, atualizar exames e assumir o autocuidado como prioridade.

Cuidar da mulher é cuidar da vida em todas as suas dimensões.

Boa leitura!



 @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!



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

#Capa



A saúde da mulher não pode ser tratada por partes

Especialistas defendem um modelo de cuidado 360° para enfrentar as principais causas de adoecimento e morte entre mulheres.

Março é mês de homenagens, mas também de alerta. No Brasil, as doenças cardiovasculares seguem como a principal causa de morte entre mulheres, segundo o Ministério da Saúde e a Sociedade Brasileira de Cardiologia. Já o câncer de mama é o tipo mais incidente na população feminina, de acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), que estima mais de 70 mil novos casos por ano no país. Diante desses números, especialistas defendem que não há mais espaço para um cuidado fragmentado. A saúde da mulher exige integração.

As doenças cardiovasculares respondem por cerca de 30% das mortes femininas no Brasil, segundo dados do Ministério da Saúde. Ainda assim, muitas mulheres associam maior risco ao câncer de mama.

A cardiologista Dra. Isabela Sacilotto alerta que o infarto feminino pode se manifestar de forma diferente do padrão clássico.

“A mulher nem sempre tem aquela dor típica no peito. Muitas vezes ela infarta com falta de ar, mal-estar ou sintomas que parecem gastrite”, explica.

Ela destaca que o risco é construído ao longo dos anos, silenciosamente. Hipertensão, colesterol elevado e diabetes muitas vezes não apresentam sintomas até que o evento aconteça.

“Quanto mais cedo a gente começa a prevenir, melhor. Quando a paciente chega aos 50 anos, muitas vezes a aterosclerose já está instalada”, afirma.



Há ainda fatores específicos da história feminina que aumentam o risco cardiovascular. Mulheres que tiveram pré-eclâmpsia ou diabetes gestacional devem ser acompanhadas com atenção redobrada.

“Essas mulheres já entram na vida adulta com risco cardiovascular aumentado, mesmo que aparentemente estejam saudáveis”, pontua.

A recomendação prática é clara: pelo menos 150 minutos semanais de atividade aeróbica e duas sessões de exercício resistido. Diretriz reforçada pela Sociedade Brasileira de Cardiologia.

Mama: prevenção começa antes do exame

O câncer de mama é o mais incidente entre mulheres brasileiras, segundo o INCA. A prevenção, porém, não se limita à mamografia.

A mastologista Dra. Roberta Jales lembra que hábitos saudáveis impactam diretamente o risco.

“A mama está integrada à mulher como um todo. Peso, prática de exercícios, sono e estresse influenciam diretamente o risco de câncer de mama”, afirma.

Estudos indicam que alimentação equilibrada, atividade física regular e controle do peso podem reduzir o risco da doença em até 30%.





Roberta ressalta que o rastreio precisa ser individualizado.

“Não é só pedir uma mamografia. A gente estratifica risco considerando história familiar, idade da primeira menstruação, número de gestações, amamentação e comorbidades”, explica.

A detecção precoce transforma o prognóstico. Segundo o INCA, quando diagnosticado em estágio inicial, o câncer de mama pode alcançar taxas de cura superiores a 90%.

“Quando a gente encontra cedo, muitas vezes evita tratamentos mais agressivos e preserva qualidade de vida”, reforça.



Metabolismo: a base de tudo

A obesidade já é considerada doença crônica pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e está associada ao aumento do risco de diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer.

Para a endocrinologista Dra. Anna Karina Medeiros, o problema vai além da estética.

“O paciente obeso é um paciente inflamado. Essa inflamação tem relação com doença cardiovascular, com câncer e com resistência à insulina”, explica.

Ela lembra que muitas doenças metabólicas evoluem de forma silenciosa.

“Diabetes não dói. Hipertensão não dói. Quando aparecem os sintomas, muitas vezes o processo já está avançado”, afirma.

Na menopausa, a mudança da composição corporal intensifica o risco. A gordura tende a se concentrar na região abdominal, especialmente a gordura visceral, mais associada a processos inflamatórios.



Metabolismo: a base de tudo

A obesidade já é considerada doença crônica pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e está associada ao aumento do risco de diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer.

Para a endocrinologista Dra. Anna Karina Medeiros, o problema vai além da estética.

“O paciente obeso é um paciente inflamado. Essa inflamação tem relação com doença cardiovascular, com câncer e com resistência à insulina”, explica.

Ela lembra que muitas doenças metabólicas evoluem de forma silenciosa.

“Diabetes não dói. Hipertensão não dói. Quando aparecem os sintomas, muitas vezes o processo já está avançado”, afirma.

Na menopausa, a mudança da composição corporal intensifica o risco. A gordura tende a se concentrar na região abdominal, especialmente a gordura visceral, mais associada a processos inflamatórios.

Autocuidado: o desafio da mulher moderna

Além dos fatores biológicos, há uma questão cultural. A mulher frequentemente acumula múltiplas jornadas e prioriza o cuidado com os outros.

“A mulher carrega o mundo nos ombros e muitas vezes esquece de si”, observa Dra. Anna Karina.

A sobrecarga impacta o sono, aumenta o estresse e favorece hábitos pouco saudáveis, criando um ciclo de risco.

Roberta Jales reforça que o contexto social atual mudou o perfil de adoecimento feminino.

“A forma da mulher viver mudou, e isso trouxe novas variáveis para a saúde. A gente precisa considerar esse cenário inteiro na prevenção”, afirma.

Já a Dra. Isabela Sacilotto acrescenta que a integração entre especialidades é fundamental para quebrar esse ciclo.

“A gente não consegue trabalhar sozinho. Quando as áreas conversam, o cuidado é mais completo e mais eficaz”, diz.

O cuidado 360°

Os dados são claros: doenças cardiovasculares lideram as causas de morte feminina; câncer de mama lidera a incidência oncológica; obesidade cresce de forma contínua no país, segundo o Ministério da Saúde.

O enfrentamento desses números exige estratégia integrada.

Não se trata de multiplicar consultas, mas de conectar informações. Um histórico obstétrico pode alterar o risco cardiovascular. O peso corporal pode interferir no risco oncológico. O estresse crônico pode impactar todo o organismo.

No mês da mulher, a principal mensagem é objetiva: prevenção não é fragmento. É continuidade. É visão sistêmica.

Chegar aos 100 anos é uma meta possível. Chegar com autonomia, clareza mental e qualidade de vida depende das escolhas — e do cuidado — de hoje.



CONGRESSO ELAS CONHECER PARA CUIDAR E PREVENIR

Nos dias 27 e 28 de março, Natal recebe o Congresso Elas, voltado a profissionais e estudantes da saúde.

O evento propõe discutir as principais doenças que impactam a mulher sob perspectiva multidisciplinar, reunindo especialidades como cardiologia, mastologia e endocrinologia.

“Vamos discutir exatamente como integrar conhecimento em benefício da paciente”, afirma Isabela Sacilotto.

“Prevenção e tratamento precisam caminhar juntos, e baseados em evidência

científica”, destaca Roberta Jales.

“O objetivo é capacitar profissionais para oferecer um cuidado mais completo e seguro às mulheres”, conclui Anna Karina Medeiros.

Informações e inscrições estão disponíveis nas redes sociais das entidades organizadoras:

Sociedade de Cardiologia do RN

Sociedade de Mastologia do RN



CLIQUE AQUI

Acesse o link e confira um episódio especial do Podcast Viver Bem sobre saúde da mulher



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**



#MarçoAzulMarinho

Março Azul Marinho: câncer colorretal cresce entre jovens e prevenção começa aos 45

Com cerca de 44 mil novos casos por ano no Brasil, doença pode ser evitada com colonoscopia e mudança de hábitos.

Ele é silencioso, comum e, muitas vezes, descoberto tarde. No mês de conscientização do câncer colorretal, especialistas reforçam: rastrear é prevenir e pode salvar vidas.

O câncer colorretal está entre os mais incidentes no país. Dados do Instituto Nacional de Câncer INCA estimam cerca de 44 mil novos casos anuais no Brasil. No mundo, foram mais de 1,9 milhão de diagnósticos em 2022, com aproximadamente 904 mil mortes.

Diferente de outros tumores, ele pode ser evitado antes mesmo de surgir. Isso porque a colonoscopia permite identificar e retirar pólipos, lesões benignas que podem se transformar em câncer ao longo do tempo.



“A prevenção se inicia aos 45 anos com a colonoscopia”, explica a coloproctologista Fernanda Gondim. Segundo ela, quando o exame é feito na idade recomendada e está normal, o paciente pode ficar 5 anos sem repetir, desde que não tenha fatores de risco.

O problema é que, na maioria das vezes, os sintomas aparecem quando a doença já está avançada. Sangramento nas fezes, mudança persistente no hábito intestinal, dor abdominal, anemia e perda de peso sem causa aparente são sinais de alerta.



“Sangrar não é normal. Pode até ser comum, mas não é normal”, reforça a coloproctologista Tatianny Naves. Muitas pessoas atribuem o sangramento à hemorróida e retardam a investigação adequada, um erro que pode custar caro.

Preta Gil e o legado de conscientização sobre o câncer de intestino

A trajetória da cantora Preta Gil colocou o câncer colorretal no centro do debate público. Diagnosticada em janeiro de 2023, ela revelou que enfrentava prisão de ventre intensa, chegando a ficar até 10 dias sem evacuar antes de procurar ajuda médica. O quadro evoluiu para sangramento, o que levou à investigação e ao diagnóstico.

Preta compartilhou todas as etapas do tratamento, incluindo quimioterapia, radioterapia e cirurgia. Posteriormente, buscou terapias experimentais no exterior após a doença apresentar metástases. Apesar do acesso a tratamentos avançados e do acompanhamento especializado, o câncer evoluiu de forma agressiva e ela não resistiu às complicações, falecendo aos 50 anos.

O caso expôs uma realidade importante: embora mais comum após os 50, o câncer de intestino tem sido diagnosticado em pessoas cada vez mais jovens, o que reforçou a recomendação de iniciar o rastreio aos 45 anos.

Além do rastreio, as médicas destacam o papel do estilo de vida. Alimentação rica em fibras, ingestão adequada de água e prática regular de atividade física ajudam a regular o intestino e reduzem fatores de risco.

No Março Azul Marinho, o recado é direto: informação, exame na idade certa e atenção aos sinais podem mudar o desfecho da história.



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



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

Constipação infantil: um problema comum que exige atenção e acompanhamento

Especialista alerta para sinais de gravidade, reforça importância da alimentação com fibras e destaca que 25% das consultas pediátricas estão relacionadas ao intestino preso.

Dor abdominal, escape de fezes na roupa íntima e dias sem evacuar. A constipação infantil, popularmente chamada de prisão de ventre, é uma das queixas mais frequentes nos consultórios pediátricos e pode trazer impactos físicos e emocionais quando não tratada corretamente.

A constipação funcional responde pela grande maioria dos casos de prisão de ventre na infância. Segundo a gastropediatra Dra. Rosane Gomes, responsável pelo departamento científico de gastropediatria da Sociedade de Pediatria do Rio Grande do Norte, diversos

fatores podem estar envolvidos no surgimento do problema.

“A grande maioria dos casos de constipação na infância é de origem funcional e envolve um conjunto de fatores”, explica a médica. Entre eles estão a hereditariedade — muitas vezes há histórico familiar —, mudanças na rotina, alterações alimentares após internações ou doenças e até distúrbios de motilidade intestinal, quando o intestino já funciona de forma mais lenta. “É uma condição que, na maioria das vezes, se torna crônica quando não é bem conduzida desde o início”, alerta.



Embora o fator psicológico possa estar presente, ele costuma ser consequência do quadro. “A criança pode sofrer com escape fecal involuntário, e isso não é falta de controle. É importante desmistificar essa ideia”, destaca. O escape, manchas frequentes na roupa íntima, dor abdominal e fezes endurecidas — muitas vezes em formato de pequenas bolinhas — são sinais clássicos.

Não é obrigatório evacuar todos os dias. O hábito intestinal considerado normal varia de evacuações diárias a pelo menos três vezes por semana. “Mais importante que a frequência é a consistência das fezes. Fezes muito endurecidas e dor ao evacuar são sinais de alerta”, reforça.

Em situações de urgência, quando a criança passa muitos dias sem evacuar, apresenta abdômen distendido e perde o apetite, é fundamental procurar atendimento médico. “Pode haver formação de fecaloma, que é o acúmulo de fezes endurecidas no reto. Isso causa dor e dificulta ainda mais a evacuação”, explica.

A prevenção começa com alimentação rica em fibras naturais presentes em frutas, vegetais e cereais, além da ingestão adequada de água e prática de atividade física. “Para a criança, atividade física é brincar, correr, andar de bicicleta. Isso também estimula o funcionamento do intestino”, orienta.

Outro ponto essencial é o treinamento intestinal. “Após as refeições, a criança deve ser estimulada a sentar no vaso sanitário por alguns minutos, mesmo que diga que não está com vontade. Isso faz parte do tratamento”, afirma.

Com acompanhamento adequado, entre 60% e 70% dos casos melhoram ainda na infância. “O mais importante é não esperar complicar. Ao primeiro sinal, os pais devem procurar orientação médica”, conclui.



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



CASTRAÇÃO É A SOLUÇÃO



www.uniaopetbrasil.org

@uniaopetbrasil



Reitoria feminina: Da esquerda para a direita, Jussele Lourenço da Silva Santiago (pró-reitora acadêmica), Bárbara Maria Borges de Azevedo (reitora) e Tâmara Oliveira de Souza (pró-reitora administrativa) durante cerimônia de posse da nova gestão da Universidade Potiguar, em Natal.

Três mulheres assumem reitoria da UnP e marcam momento histórico na educação potiguar

Nova gestão feminina reforça compromisso com excelência acadêmica e inovação na Universidade Potiguar

Pela primeira vez em seus 45 anos de história, a Universidade Potiguar (UnP) passa a ser conduzida por uma reitoria composta exclusivamente por mulheres. Em solenidade realizada em Natal, nesta terça-feira, 03, tomaram posse a professora Bárbara Azevedo, como reitora, Jussele Santiago, pró-reitora acadêmica, e Tâmara Souza, pró-reitora administrativa. O momento representa um marco institucional e reforça o protagonismo feminino na liderança da educação superior no Rio Grande do Norte.

A cerimônia reuniu autoridades, representantes do setor educacional, lideranças institucionais e membros da comunidade acadêmica. Durante o evento, foi destacada a trajetória da universidade, que ao longo de sua história já formou mais de 100 mil profissionais em diversas áreas do conhecimento.

Atualmente, a UnP oferece mais de 100 cursos entre graduação, pós-graduação e cursos técnicos, além de manter parcerias com mais de 1.400 empresas conveniadas, ampliando oportunidades de estágio e inserção no mercado de trabalho para os estudantes.

Durante a solenidade, o vice-presidente de operações do Ecossistema Ânima Educação e ex-reitor da instituição, Abílio Gomes de Carvalho Júnior, destacou o papel da universidade na formação de profissionais e lembrou o reconhecimento recente do curso de Medicina da instituição.

“A UnP tem uma história construída pela educação e pela formação de profissionais que hoje contribuem para o desenvolvimento do Rio Grande do Norte. Recentemente tivemos também o reconhecimento do curso de Medicina com nota 4, resultado do trabalho coletivo e do compromisso com a qualidade acadêmica”, afirmou.

Abílio também ressaltou o significado simbólico da nova gestão formada por mulheres.

“Ver três mulheres assumindo a reitoria neste momento representa não apenas um marco institucional, mas também a força da liderança feminina na construção do futuro da universidade.”

A nova reitora, Bárbara Azevedo, construiu sua trajetória ao longo de mais de 16 anos dentro da própria instituição, com atuação marcada pela gestão estratégica, inovação acadêmica e fortalecimento institucional.



Tradição e família: Em um dos momentos mais marcantes da cerimônia, os pais de Bárbara Maria Borges de Azevedo ajudam a vestir a bata acadêmica da nova reitora da Universidade Potiguar, simbolizando o início de sua gestão.



Patrícia Guedeville e Juliana Garcia, diretoras do Grupo Viver Bem, ao lado da nova reitora da Universidade Potiguar, Bárbara Maria Borges de Azevedo, durante cerimônia de posse da nova gestão da instituição, em Natal.

“Assumir a reitoria da Universidade Potiguar é uma grande responsabilidade e também uma honra. Nosso compromisso é seguir fortalecendo a qualidade acadêmica, a inovação e a formação de profissionais preparados para transformar a sociedade”, destacou.

A universidade também se destaca nacionalmente pela qualidade do ensino. A UnP é a única instituição privada do Rio Grande do Norte com conceito máximo (nota 5) no Ministério da Educação (MEC).

Com a nova composição da reitoria, a instituição inicia um novo ciclo marcado pela experiência, inovação e representatividade feminina, reafirmando seu papel na formação de lideranças e no desenvolvimento social e educacional do estado.



O vice-presidente de operações do Ecosistema Ânima Educação e ex-reitor da UnP, Abílio Gomes de Carvalho Júnior, destaca a trajetória da universidade e a importância da nova gestão feminina durante discurso na cerimônia de posse, em Natal.