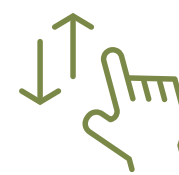
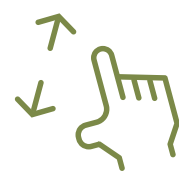


# Viver bem

O maior canal de saúde do RN

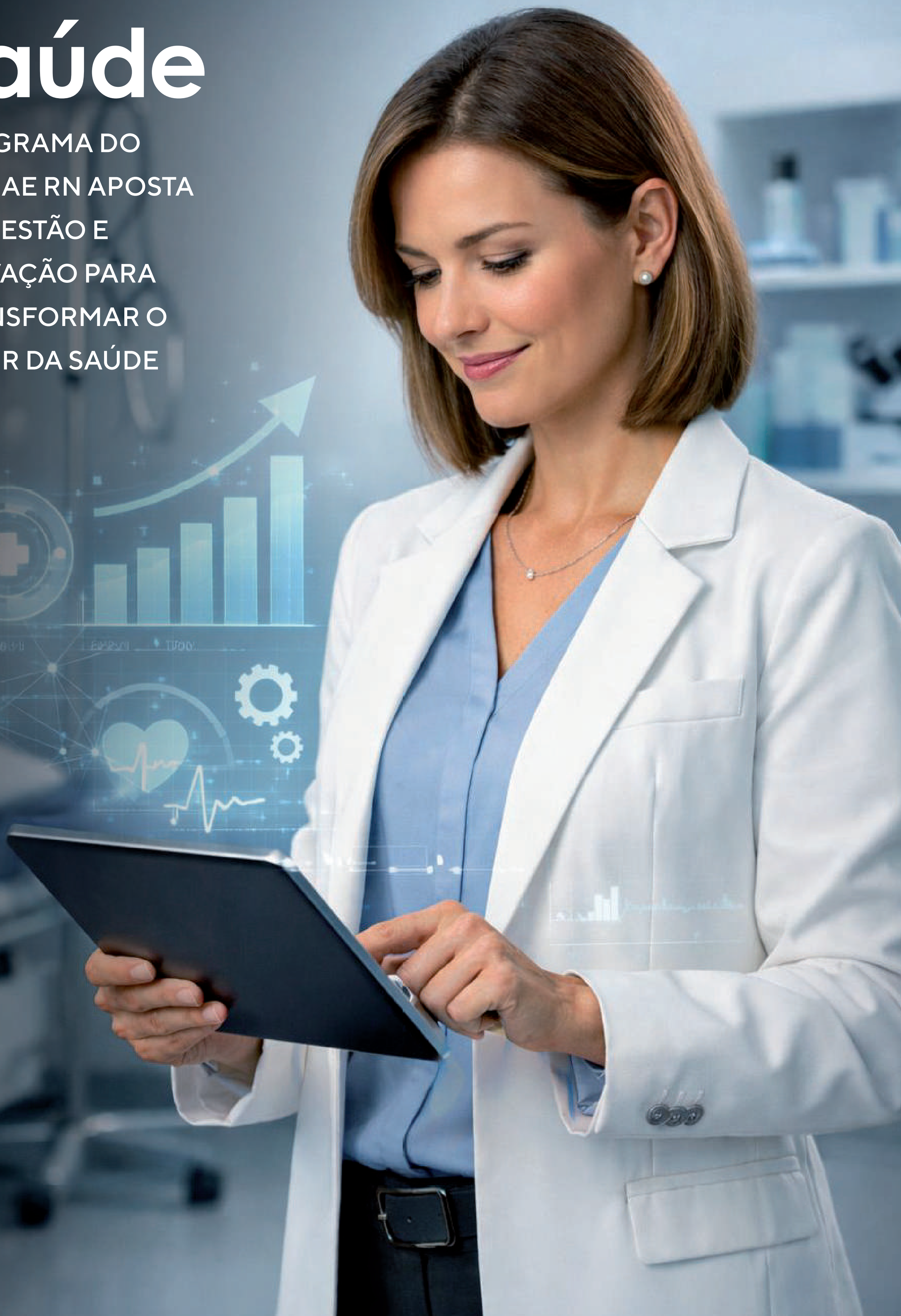
Ano 7 - Edição 83, abril 2026

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



# Acelera Saúde

PROGRAMA DO  
SEBRAE RN APOSTA  
EM GESTÃO E  
INOVAÇÃO PARA  
TRANSFORMAR O  
SETOR DA SAÚDE



Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



# 2ª CORRIDA NACIONAL DO SESI



O SERIDÓ **VAI CORRER COM O SESI!**

**5km**

**10km**

CAMINHADA **3km**

 EM CAICÓ/RN

 NO DIA 01/05

 ÀS 05H10

**R\$ 65** (MEIA SOCIAL)

**R\$ 55 + 2KG**  
DE ALIMENTOS NÃO  
PERECÍVEIS (INDUSTRIÁRIO)

APONTE A CÂMERA PARA O QR CODE  
OU ACESSE:

[WWW.CORRIDANACIONALDOSESI.COM.BR](http://WWW.CORRIDANACIONALDOSESI.COM.BR)



**SESI** 80  
anos

APOIO:



**CAICÓ**  
PREFEITURA

Uiver  
bem

**C**uidar da saúde nunca foi tão amplo e tão desafiador. Nesta edição, a VB Digital convida o leitor a olhar além do consultório e refletir sobre os bastidores que sustentam o cuidado.

Na capa, destacamos o Acelera Saúde, iniciativa do Sebrae RN que chama atenção para um ponto essencial: profissionais altamente qualificados também precisam dominar a gestão para manter seus negócios vivos e competitivos.

A edição também mergulha em temas sensíveis e urgentes. A relação entre autismo e transtornos gastrointestinais é abordada pelas especialistas Celina Reis e Rosane Gomes, ampliando a compreensão sobre o cuidado integral.

No ambiente escolar, a médica do adolescente Thaís Suassuna traz reflexões importantes sobre o bullying e o papel das instituições na construção de espaços mais seguros e acolhedores.

E, no mês da homeopatia, conversamos com o farmacêutico Idivaldo Micalli sobre os caminhos e desafios dessa prática.

Informar, provocar e ampliar o olhar. Esse é o nosso compromisso.

## Boa leitura.

Juliana Garcia

Diretora de conteúdo



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



Unidade Dom Bosco  
**(84) 3608-1694**



Unidade São José  
**(84) 3211-4220**

*\*Tempo Integral exclusivo na unidade São José.*

U  
ver  
bem

#Capa



Os encontros da turma dos profissionais liberais terão início no mês de abril  
(foto: Ayrton Campos)

## Acelera Saúde: quando cuidar do paciente não basta

Programa do Sebrae RN mergulha nas dores reais de clínicas e aposta em gestão, liderança e inovação para enfrentar a nova concorrência do setor

O estetoscópio ainda é símbolo da saúde. Mas, nos bastidores das clínicas, outro instrumento tem se tornado indispensável: a gestão. Em um mercado cada vez mais competitivo e saturado, profissionais altamente qualificados tecnicamente enfrentam um desafio silencioso que é administrar seus próprios negócios. É nesse ponto que surge o Acelera Saúde, iniciativa do Sebrae RN que promete transformar conhecimento técnico em estratégia empresarial.

O setor de saúde vive um paradoxo. Nunca houve tanta demanda por serviços ligados ao bem-estar, mas também nunca foi tão desafiador se manter competitivo. O crescimento acelerado do número de profissionais e clínicas redesenhou o mercado e expôs fragilidades históricas na gestão desses negócios.



“Antes você tinha cinco mil profissionais. Hoje são vinte mil”, resume a consultora organizacional Adriana Benavides. “A concorrência está aí, e gerir só na intuição já não funciona mais.”

### As dores que vieram da prática

O Acelera Saúde nasceu a partir da escuta direta do setor. Antes de estruturar o programa, o Sebrae RN reuniu representantes de clínicas, hospitais, profissionais da saúde e grandes players para mapear desafios reais enfrentados no dia a dia.

Segundo Anna Livia Menezes, gestora do projeto Saúde e Bem-Estar, esse diagnóstico foi decisivo.

“Estruturamos toda a jornada em cima das dores dos próprios profissionais. Fizemos um levantamento amplo, e priorizamos aqueles mais recorrentes e críticos”, explica.

Entre os principais problemas identificados estão a dificuldade de atrair clientes, padronizar processos, reter equipes e desenvolver uma gestão estratégica.

### Excelência técnica, gestão improvisada

Um dos principais gargalos está no perfil dos próprios profissionais: altamente capacitados tecnicamente, mas pouco preparados para administrar.

“Eles são ótimos na prática clínica, mas acabam tendo que gerir seus negócios na tentativa e erro”, afirma Adriana Benavides. “E isso limita o crescimento.”

A dificuldade chega ao básico do planejamento.

“Muitos não conseguem definir metas claras, como quantos pacientes querem conquistar. Isso mostra o quanto a gestão ainda é frágil”, completa.



## A aposta do Sebrae RN

Dentro do Sebrae RN, o Acelera Saúde é tratado como prioridade estratégica. A escolha do setor não é por acaso.



“A saúde e o bem-estar estão diretamente ligados ao comportamento do consumidor atual”, explica Verônica Melo, gerente da unidade de desenvolvimento setorial. “Nosso objetivo é preparar esses pequenos negócios para um mercado cada vez mais competitivo.”

O programa funciona como um projeto piloto, com foco em transformação real.

“É uma solução nichada, construída com muito cuidado. A ideia é gerar impacto direto e, a partir disso, aprimorar ainda mais a metodologia”, destaca.

## Da teoria à aplicação

A estrutura do programa foi pensada para ir além da teoria. O primeiro módulo contará com 8 encontros em três pilares: liderança, gestão e cultura organizacional.

A partir dessa base, entram temas como inteligência artificial, marketing digital, posicionamento e atendimento.

Mas o diferencial está na prática.

Além dos encontros, cada empresa recebe 15 horas de consultoria individual, levando o aprendizado para dentro da rotina das clínicas.

“O Sebrae sempre teve essa preocupação: não é só aprender, é aplicar”, reforça Adriana Benavides.

## O desafio de se posicionar

Outro ponto crítico identificado foi a dificuldade de posicionamento no mercado, muitas vezes por barreiras culturais.

“Já ouvi profissionais dizendo que não podem fazer divulgação”, relata Adriana. “Mas a questão não é fazer alguém adoecer. É estar preparado para ser escolhido quando o paciente precisar.”

Nesse cenário, gestão e comunicação passam a ser diferenciais competitivos.

## Quem vive a realidade do setor

Entre os participantes, o diagnóstico se confirma.

O fisioterapeuta Jorge Ivan, proprietário do Centro Vitta, vê no programa uma oportunidade de evolução. “A expectativa é melhorar como empresário, principalmente em liderança e gestão.”

Mariana Holanda, do Hospital Saúde para Todos, reconhece a lacuna. “A saúde ainda é muito precária na administração.”

Já Jeska Serrano, da área de cirurgia plástica, aposta na inovação e na experiência do paciente. “Queremos oferecer um atendimento mais humanizado e diferenciado.”

## Um novo olhar para o futuro

O programa será encerrado com uma imersão em São Paulo, incluindo participação no Healthcare Innovation Show e visitas técnicas a empresas do setor.

A proposta é ampliar horizontes e conectar os participantes às tendências mais avançadas da saúde.

Mais do que capacitação, o Acelera Saúde propõe uma mudança de mentalidade.

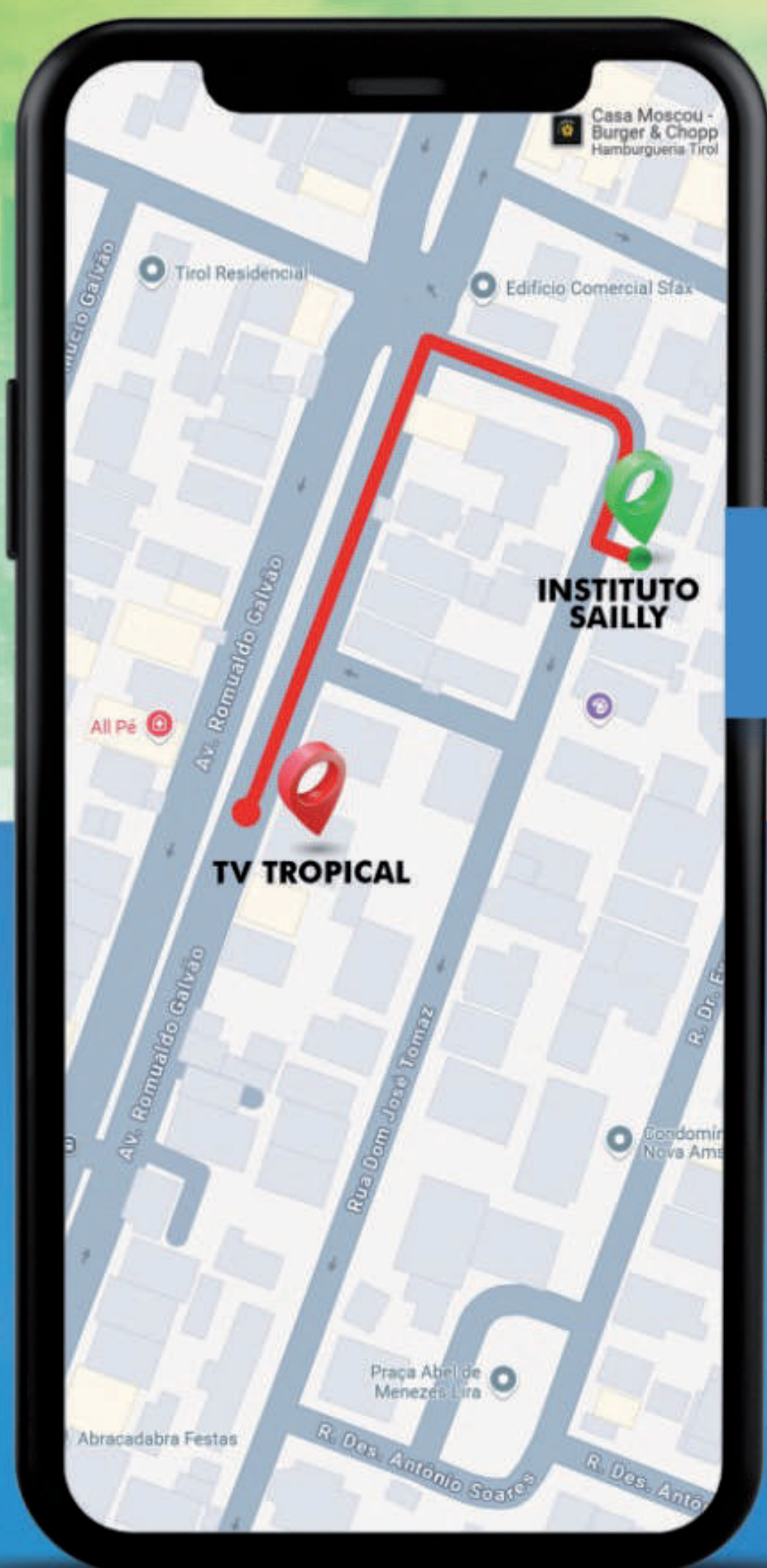
Porque, em um mercado onde todos sabem cuidar de pessoas, o diferencial pode estar em outro lugar: na capacidade de cuidar do próprio negócio.

O Acelera Saúde está disponível para empresas do setor de saúde e profissionais liberais

(foto: Ayrton Campos)



Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



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



Rua Dom José Tomaz, 999  
Tirol, Natal - RN

(Por trás da TV Tropical/ Record)

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

Referência em tratamentos  
para depressão resistente!

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

Atendemos planos de saúde!

**HPSM**  
HOSPITAL POTIGUAR  
DE SAÚDE MENTAL

**Instituto Saily**  
HOSPITAL DE SAÚDE MENTAL

Informações: (84) 99149-1232

Viver  
bem



## **Blindagem emocional nas escolas: quando agir vale mais do que conscientizar**

A pediatra e hebiatra Thaís Suassuna apresenta o InspirA-Z, um método que transforma dados sobre bullying e saúde mental em ações práticas dentro das escolas

**O** aumento dos casos de bullying, ansiedade e sofrimento emocional entre crianças e adolescentes acendeu um alerta nas escolas brasileiras. Mais do que reconhecer o problema, o desafio agora é saber como agir. Nesta entrevista, a hebiatra Thaís Suassuna explica como o InspirA-Z propõe uma mudança de postura: sair do discurso e implementar um método estruturado de proteção emocional no ambiente escolar.

### **O que é o InspirA-Z e como ele atua como um programa de intervenção escolar?**

O InspirA-Z não é um projeto de "conscientização" passageiro; é um sistema de intervenção desenhado para dar suporte técnico à escola. Como pediatra e hebiatra, percebo que as instituições muitas vezes têm a intenção de ajudar, mas não têm o método. O programa estrutura um fluxo de ação onde a gestão e os professores aprendem a identificar, acolher e intervir em conflitos antes que eles se tornem tragédias. É sair do improviso e adotar uma postura profissional diante da saúde emocional e da segurança dos alunos.

## **A Pesquisa Nacional de Saúde Escolar (PeNSE) traz dados preocupantes. Como o InspirA-Z utiliza essas informações?**

Os dados da PeNSE são o nosso ponto de partida. Eles mostram que a escola é o epicentro de conflitos que geram ansiedade, depressão e automutilação na Geração Z e Alpha. O InspirA-Z utiliza esses indicadores para focar na detecção precoce. Se a pesquisa mostra onde o problema está, o nosso programa entrega a ferramenta para que o professor consiga ler esses sinais silenciosos no dia a dia, transformando dados em ações de proteção real.

## **Qual é a grande novidade da “Blindagem InspirA-Z” dentro do contexto escolar?**

A grande novidade é a entrega de um Manual Antibullying Prático focado na Cultura da Paz. Diferente das campanhas tradicionais, que ficam apenas no discurso, a nossa imersão entrega o "como fazer". Nós saímos do mural de avisos e entramos na mudança de comportamento da equipe. A proposta é transformar a Cultura da Paz em prática institucional, com regras claras e fluxos de convivência que protegem tanto o

aluno quanto a reputação da escola.

## **Como esse manual funciona na prática?**

O manual é o guia de sobrevivência da escola moderna. Durante a imersão, treinamos a equipe para aplicar o que chamamos de “blindagem”: saber diferenciar o conflito comum do bullying sistemático e agir com rapidez. O foco é estabelecer uma linguagem única entre professores, inspetores e gestão. Quando todos falam a mesma língua e seguem o mesmo protocolo de paz, o ambiente se torna hostil para o agressor e seguro para a vítima.

## **Como capacitar o professor sem sobrecarregá-lo?**

O professor não precisa ser psicólogo, ele precisa ser um observador treinado. Na Blindagem, capacitamos o docente para identificar mudanças bruscas de comportamento e sinais de isolamento que a própria pesquisa já aponta. Ao entregar um método claro de encaminhamento, retiramos o peso da dúvida e da insegurança, permitindo que ele foque no





ensino enquanto a escola opera o protocolo de saúde emocional.

### Quais sinais indicam que uma criança ou adolescente pode estar sofrendo bullying?

Os sinais raramente são verbais; o corpo e o comportamento falam antes da boca. É importante observar três grupos principais:

- **Sinais psicossomáticos:** dores de cabeça, dores abdominais e náuseas, especialmente antes de ir à escola
- **Alterações de comportamento:** isolamento, irritabilidade, queda no rendimento e problemas de sono
- **Evitação e perdas:** desaparecimento de objetos, recusa em atividades escolares e mudanças de rotina

Se o adolescente muda drasticamente seu comportamento, o sinal de alerta deve ser imediato.

### Quais resultados uma escola pode esperar ao implementar essa metodologia?

O resultado imediato é a pacificação do ambiente e a redução da ansiedade coletiva. Quando alunos e famílias percebem que a escola tem um Manual Antibullying e uma postura ativa de Cultura da Paz, a confiança na instituição aumenta. Isso impacta diretamente na retenção de alunos e no número de matrículas, já que a segurança emocional tende a se tornar o maior diferencial das escolas do futuro.

**“O InspirA-Z não é conscientização — é intervenção com método.”**

**“A segurança emocional será o maior diferencial das escolas do futuro.”**



Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



Há mais de  
40 anos cuidando  
da sua saúde com  
confiança e excelência.



## ONDE NOS ENCONTRAR:

Av. Campos Sales, nº 694 - Tirol

☎ (84) 3211- 5093

Av. Miguel Castro, nº 1095 - Lagoa Nova

☎ (84)3206-5096

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

☎ 84 98153-4044



labflemingnatal.com.br

lafnatal@gmail.com

PARA SEGUIR:



@lafnatal

Viver  
bem



10 de abril Dia Mundial da Homeopatia

## Homeopatia: a ciência que estimula o corpo a se curar

No Dia Mundial da Homeopatia, especialista explica como o tratamento atua além dos sintomas e ganha espaço no Brasil

**E**m um cenário dominado por medicamentos que combatem sintomas de forma imediata, a Homeopatia propõe um caminho diferente: estimular o próprio organismo a reagir. Celebrada em 10 de abril, a prática, com mais de 200 anos de história, segue conquistando adeptos ao apostar na individualidade do paciente e na força do equilíbrio interno do organismo.

Ao contrário da alopatria, que atua bloqueando sintomas como febre ou inflamação, a homeopatia trabalha com doses mínimas de substâncias capazes de provocar reações semelhantes às do doente: o objetivo é ativar a resposta do organismo. “Aqui, quem conduz o processo é o corpo, não o medicamento”, explica o farmacêutico e homeopata Idivaldo Micali.

A base do método está na chamada “lei dos semelhantes”. Substâncias testadas em indivíduos saudáveis geram sintomas específicos, registrados em compêndios chamados matérias médicas. Quando um paciente apresenta sintomas análogos aos experimentais, recebe a prescrição de doses diluídas dessa mesma substância, estimulando o organismo a reagir.

Segundo Micali, a eficácia depende diretamente da capacidade de resposta do paciente. “Não é a quantidade do medicamento, mas o poder reacional do organismo que define o resultado”, afirma. Por isso, crianças, gestantes e pessoas com hábitos mais equilibrados tendem a responder melhor ao tratamento.

A homeopatia pode ser aplicada tanto em quadros agudos, como gripes e diarreias, quanto em doenças crônicas e emocionais — consideradas, inclusive, um dos seus maiores diferenciais. “Ela atua onde muitas vezes não há ferramenta eficaz: no emocional”, destaca.

Outro ponto relevante é a amplitude de atuação profissional. No Brasil, a Homeopatia abrange a medicina, a farmácia, a odontologia e a medicina veterinária, áreas essas onde é especialidade. Médicos utilizam na prática clínica de todos os pacientes, farmacêuticos atuam tanto na manipulação dos medicamentos homeopático como na assistência farmacêutica, dentistas aplicam nos cuidados bucais e suas extensões e médicos veterinários utilizam a técnica no cuidado de todos os tipos de animais, ampliando seu alcance terapêutico. Recentemente a Homeopatia também tem alcançado aplicação em sistemas agroecológicos.



Nesses mais de 200 anos de existência, a Homeopatia comporta-se como uma terapêutica resistente, inovadora e entusiasta. Num contexto em que cresce o interesse por terapias que valorizam o estímulo e resposta natural do organismo, a Homeopatia tem grande relevância ao propor não somente um olhar voltado para tratar doenças, mas também restaurar o equilíbrio do indivíduo como um todo.

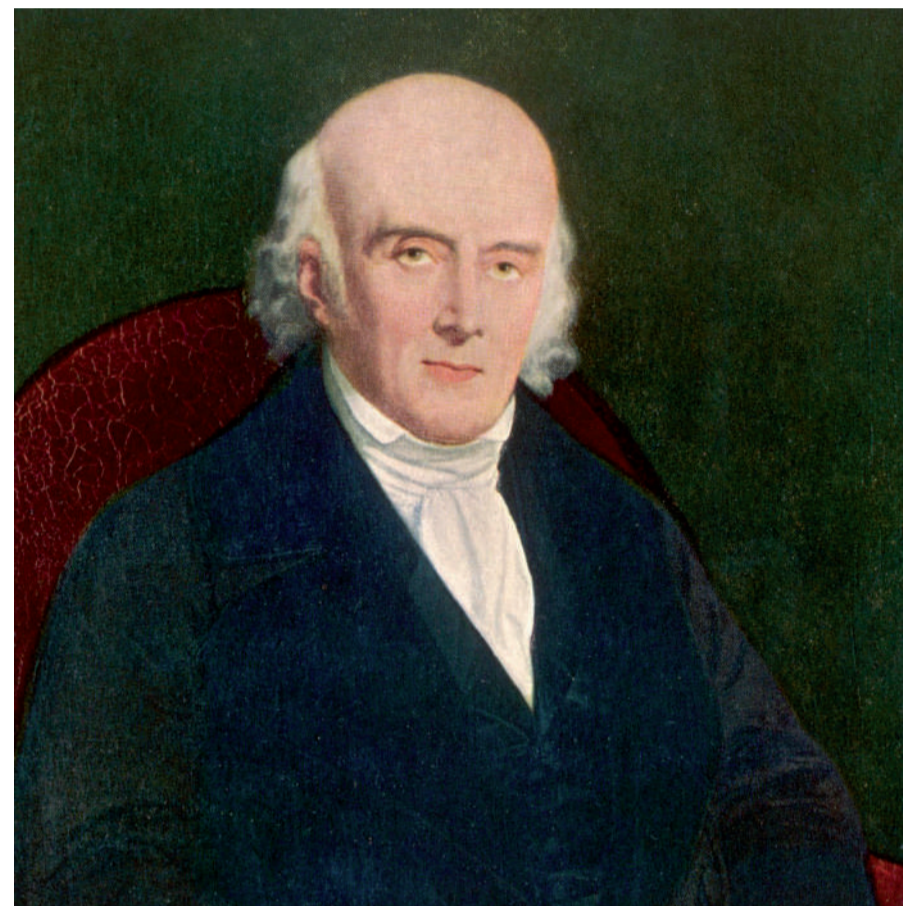
## A origem da homeopatia

A homeopatia nasceu no século XVIII, na Alemanha, a partir das inquietações do médico Samuel Hahnemann diante das práticas médicas da época. Insatisfeito com tratamentos agressivos e pouco eficazes, ele decidiu investigar novas possibilidades terapêuticas.

O ponto de virada ocorreu em 1790, quando, ao traduzir uma obra médica, Hahnemann questionou a explicação sobre o uso da planta quina no tratamento da malária. Para testar a teoria, ingeriu a substância e passou a apresentar sintomas semelhantes aos da doença.

“A homeopatia foi praticamente descoberta a partir dessa observação. Ele percebeu que uma substância capaz de provocar sintomas também poderia, em doses pequenas, estimular o organismo a reagir”, explica o farmacêutico e homeopata Idivaldo Micali.

A experiência levou à formulação da chamada lei dos semelhantes, princípio central da homeopatia. A partir daí, Hahnemann passou a testar substâncias em indivíduos saudáveis e a registrar os efeitos — base das chamadas matérias médicas. Em 1796, publicou seus primeiros estudos, consolidando os fundamentos de uma prática que atravessou mais de dois séculos.



Samuel Hahnemann,  
criador da Homeopatia



Clique em cima do anúncio  
e veja mais!




# É POSSÍVEL SIM

## CTF- ASSESSORIA ESPORTIVA

- ➔ NATAÇÃO EM ÁGUAS ABERTAS
- ➔ TREINO FUNCIONAL
- ➔ CORRIDA DE RUA
- ➔ CICLISMO
- ➔ TRIATHLON
- ➔ AQUATHLON
- ➔ BIKE FIT
- ➔ PERSONAL TRAINER
- ➔ PREPARAÇÃO FÍSICA PARA CONCURSOS

 @CTF\_BR

 84 98167-1139

 [WWW.CTFNATAL.COM.BR](http://WWW.CTFNATAL.COM.BR)





Acompanhamento multiprofissional é essencial para identificar e tratar sintomas gastrointestinais que podem agravar o comportamento e o desenvolvimento infantil

## **Autismo e saúde gastrointestinal: o impacto invisível no desenvolvimento infantil**

Especialistas alertam que crianças com TEA têm maior prevalência de sintomas gastrointestinais, como seletividade alimentar, constipação e distensão abdominal, o que pode agravar sono, comportamento e aprendizado

**M**uito além das dificuldades de comunicação e socialização, o transtorno do espectro autista (TEA) também pode se manifestar no corpo, especialmente no intestino. Recusa alimentar, constipação, diarreia e déficits nutricionais aparecem com frequência maior entre essas crianças e exigem acompanhamento integrado.

A relação entre autismo saúde gastrointestinal tem ganhado cada vez mais atenção de especialistas. O transtorno do espectro autista (TEA), conhecido principalmente por afetar a comunicação e o comportamento, também envolve alterações sensoriais que impactam diretamente a alimentação e o funcionamento intestinal.

Dra Celina Reis , neuropediatra



Segundo a neuropediatra, Dra. Celina Reis, o TEA é um transtorno do neurodesenvolvimento que também interfere na forma como a criança percebe sinais internos do próprio corpo. “Essas crianças podem ter dificuldades até em reconhecer sensações como fome, saciedade ou desconforto abdominal”, explica.

Na prática, isso se traduz em desafios alimentares importantes. De acordo com a gastropediatra dra. Rosane Gomes, a seletividade alimentar é a manifestação mais comum. “O principal transtorno alimentar do TEA é a seletividade alimentar. São crianças que aceitam poucos alimentos e recusam novidades, muitas vezes por questões sensoriais”, afirma.

Alterações intestinais, como constipação e distensão abdominal, podem impactar sono, cognição e comunicação em crianças com autismo



Dra Rosane Gomes, gastro pediatra



Além disso, sintomas como constipação, diarreia, distensão abdominal e intolerâncias alimentares são frequentes. “A doença celíaca é três vezes mais comum em crianças com TEA”, destaca Rosane, ressaltando a necessidade de investigação clínica adequada.

O impacto vai além do sistema digestivo. Celina Reis alerta que alterações gastrointestinais podem agravar outros aspectos do desenvolvimento. “Quando a criança está com desconforto intestinal, há piora no comportamento, no sono, na cognição e até na comunicação”, diz.

Outro ponto em estudo é a relação entre cérebro e intestino, mediada pela microbiota intestinal. Alterações nesse equilíbrio

Seletividade alimentar é uma das manifestações mais comuns em crianças com TEA e pode estar ligada a questões sensoriais, como textura, cor e cheiro dos alimentos



podem influenciar não apenas os sintomas físicos, mas também o bem estar geral da criança.

Apesar do crescente interesse por dietas e suplementos, as especialistas são unânimes: não há soluções universais. “Não existe fórmula única. Cada criança deve ser avaliada individualmente”, reforça Celina.

O consenso entre as áreas é claro: diagnóstico precoce, acompanhamento multiprofissional e orientação às famílias são fundamentais para reduzir impactos e promover qualidade de vida.

**PARA SABER MAIS:**

CLIQUE E ASSISTA AO PODCAST



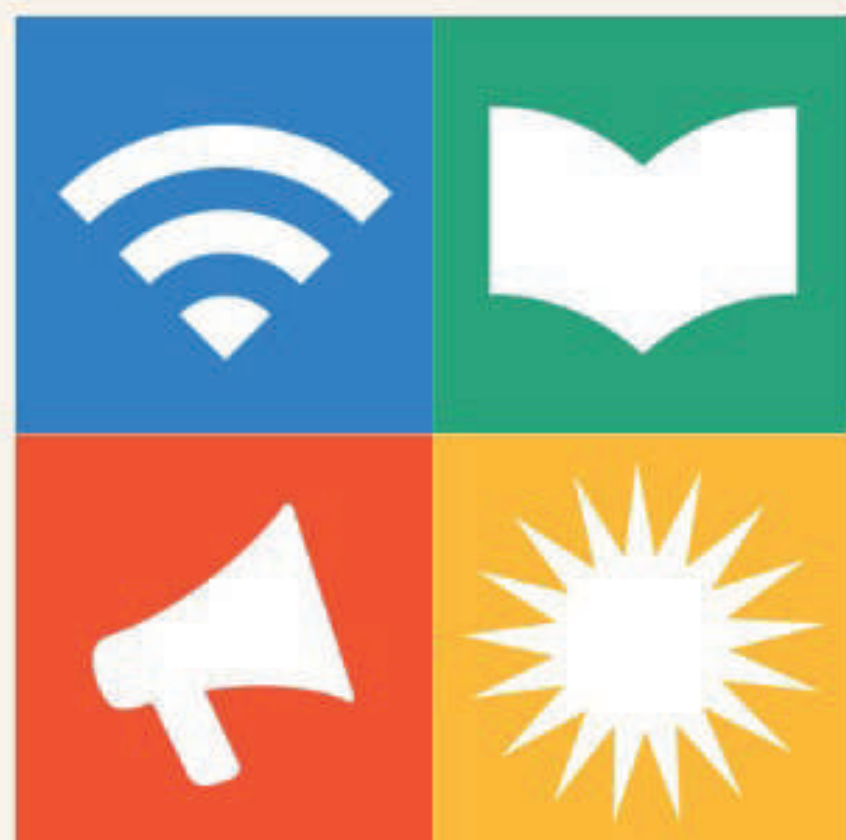
**PODE SER O  
INTESTINO...  
E NÃO SÓ  
O AUTISMO**



**Viver  
bem**

saiba mais em: [guiaviverbem.com.br](http://guiaviverbem.com.br)

Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



## VIII Congresso Internacional & XXVIII Brasileiro da ABENEPI

### GERAÇÕES (DES)CONNECTADAS

Os impactos da Era Digital na Infância, Adolescência  
e os Desafios para Saúde, Educação e Famílias.

28 a 31 de outubro de 2026 • Natal • RN



Congresso  
**ABENEPI 2026!**

 Inscreva-se em:

[congressoabenepi2026.com.br](https://congressoabenepi2026.com.br)

 28 a 31 de outubro • Natal/RN

Uiver  
bem