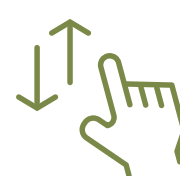
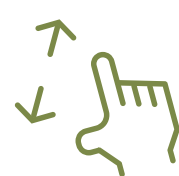


Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 7 - Edição 86, julho 2026

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



JULHO VERDE

SINTOMAS PERSISTENTES MERECEM ATENÇÃO

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



**NR01:
MENTE SEGURA
NA INDÚSTRIA.**

Conheça o conjunto de soluções
do Sesi para fortalecer equipes,
aumentar produtividade e
reduzir riscos.



**FALE
CONOSCO
E CONTRATE**

mercadoexecutivo@rn.sesi.org.br
@sesirn

Sesi

**Uver
bem**

Conhecimento que transforma vidas

A prevenção continua sendo a ferramenta mais eficaz para promover saúde e salvar vidas. Nesta edição, reunimos temas que mostram como a informação, o diagnóstico precoce e a atualização científica fazem a diferença no cuidado com as pessoas em todas as fases da vida.

Na capa, destacamos a campanha Julho Verde, que chama a atenção para o câncer de cabeça e pescoço, reforçando a importância de reconhecer sinais precoces e buscar atendimento especializado. Também abordamos o Julho Amarelo, campanha de conscientização sobre as hepatites virais, doenças muitas vezes silenciosas, mas que podem ser prevenidas por meio da vacinação, dos testes rápidos e do tratamento adequado.

O cuidado com a saúde também passa pela infância. Nesta edição, mostramos como o brincar é essencial para o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional das crianças, além de apresentar a 5ª Jornada Norte-rio-grandense de Gastroenterologia Pediátrica e a 1ª Jornada Norte-rio-grandense de Nutrologia Pediátrica, que acontecerão em setembro, reunindo especialistas para discutir os avanços científicos e as novas abordagens no cuidado da saúde infantil.

Mais do que informar, esta revista reafirma seu compromisso de aproximar conhecimento científico da prática clínica e da sociedade, contribuindo para uma cultura de prevenção e promoção da saúde.

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!



FORMAMOS BONS CRISTÃOS E HONESTOS CIDADÃOS



- ✓ Ensino Médio com sistema **Bernoulli**
- ✓ **Excelência** em projetos acadêmicos
- ✓ Desenvolvimento **humano e emocional**
- ✓ Esportes, arte e cultura
- ✓ **Formação integral** em todas as fases

Da **Educação Infantil** ao **Ensino Médio**, cada aluno é preparado com base no amor, na razão e na fé, unindo conhecimento, valores e propósito.



salesianorn.com.br



Unidade São José
(84) 3211-4220



Unidade Dom Bosco
(84) 3608-1694

Uver
bem



#Capa

Dor de garganta, rouquidão ou dificuldade para engolir que persistem por mais de 15 dias merecem investigação

Julho Verde: quando o sintoma insiste, é hora de investigar

Feridas na boca, rouquidão, dificuldade para engolir e caroços no pescoço costumam parecer problemas comuns. Mas, quando persistem por mais de 15 dias, podem indicar câncer de cabeça e pescoço. Especialistas alertam: o diagnóstico precoce aumenta as chances de cura e preserva a qualidade de vida.

O câncer de cabeça e pescoço reúne tumores que acometem a cavidade oral, faringe, laringe, cavidade nasal, glândulas salivares, tireoide e pele da região da cabeça e do pescoço. Embora cada tipo tenha manifestações específicas, há um ponto em comum: o tempo é um dos principais aliados para identificar a doença ainda em fase inicial.

Segundo as cirurgiãs de cabeça e pescoço Marina Rego e Sheila Henriques, o principal sinal de alerta é a persistência dos sintomas. "A ideia não é alarmar ninguém. Esses sintomas vão continuar aparecendo

e, na maioria das vezes, são mesmo sintomas comuns. O que acende a bandeira vermelha é quando eles persistem por mais de 15 a 21 dias", explica Marina Rego.

Entre os sinais que merecem investigação estão feridas na boca que não cicatrizam, manchas esbranquiçadas ou avermelhadas, rouquidão contínua, dor ou dificuldade para engolir, congestão nasal persistente, sangramento pelo nariz, aumento de volume na face, nódulos na tireoide e caroços no pescoço. "É melhor investigar e descobrir que não é nada do que perder a oportunidade de fazer um diagnóstico precoce", reforça Sheila Henriques.



O desafio é que esses sinais costumam ser confundidos com problemas comuns, como aftas, sinusites, refluxo, alergias ou infecções da garganta. Essa falsa sensação de normalidade faz com que muitos pacientes adiem a procura por atendimento. O resultado é preocupante: cerca de 80% dos casos de câncer de cabeça e pescoço ainda são diagnosticados em estágios avançados, quando o tratamento costuma ser mais complexo e pode deixar sequelas importantes, comprometendo funções como falar, mastigar, engolir e respirar.

O diagnóstico precoce não aumenta apenas as chances de cura. Ele também permite tratamentos menos agressivos e com menor impacto na qualidade de vida. "Na nossa especialidade, diagnosticar cedo faz diferença não só na possibilidade de cura, mas na cura com qualidade de vida", destaca Sheila Henriques. Ela explica que um tumor de laringe identificado no início, por exemplo, pode ser tratado de forma



Uma ferida na língua nem sempre é motivo de preocupação. Mas, se não cicatrizar em até duas semanas, é importante procurar avaliação médica ou odontológica.



Sintomas persistentes não devem ser ignorados. Um caroço no pescoço pode ser um dos sinais de alerta para o câncer de cabeça e pescoço.



mais conservadora, enquanto casos avançados podem exigir a retirada total do órgão da voz e o uso definitivo de traqueostomia. Na cavidade oral, uma pequena lesão na língua pode ser removida preservando a fala e a deglutição, enquanto tumores extensos demandam cirurgias muito mais mutiladoras.

Outro alerta importante é que, muitas vezes, o primeiro sinal percebido pelo paciente já pode ser uma metástase. Um caroço persistente no pescoço pode representar o aumento de um linfonodo provocado pela disseminação de um tumor localizado na boca, garganta ou laringe. "Às vezes, o paciente procura atendimento por causa do caroço e nem percebeu que tinha uma ferida na boca ou uma rouquidão que já durava semanas", explica Marina Rego. Por isso, toda massa cervical que persiste precisa ser investigada, especialmente quando está associada a outros sintomas.

A estimativa do Instituto Nacional de Câncer (Inca) é de mais de 42 mil novos casos por ano no Brasil. Os principais fatores de risco continuam sendo o tabagismo e o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, especialmente quando associados. Alguns tumores da orofaringe também estão relacionados à infecção pelo HPV, reforçando a importância da vacinação e das práticas sexuais seguras. "Se algo depende da gente para evitar o câncer, que a gente faça. Parar de fumar, reduzir o consumo de álcool, tomar a vacina contra o HPV e manter hábitos saudáveis fazem diferença", afirma Marina Rego.

Para Sheila Henriques, o maior objetivo da campanha é mobilizar a população para prestar atenção aos sinais do próprio corpo. "Não despreze os sintomas. Preste atenção na duração deles e procure um profissional.

Diagnosticar cedo significa oferecer mais chances de cura e melhor qualidade de vida." Afinal, nem toda afta será um câncer, nem toda rouquidão indica uma doença grave. Mas sintomas persistentes sempre merecem atenção.



CLIQUE AQUI

**E TENHA ACESSO AO PODCAST
SOBRE A MATÉRIA**



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**



Prevenir, testar e vacinar. Três atitudes que fazem a diferença

Julho Amarelo reforça alerta para diagnóstico precoce das hepatites virais

Doenças podem evoluir de forma silenciosa e causar cirrose e câncer de fígado; vacinação e testes rápidos são as principais formas de prevenção

As hepatites virais atingem o fígado e, muitas vezes, evoluem sem apresentar sintomas, o que dificulta o diagnóstico precoce e aumenta o risco de complicações graves. Durante a campanha Julho Amarelo, profissionais de saúde reforçam a importância da vacinação, da prevenção e da realização de testes.

Segundo o infectologista Dr. Igor Queiroz, o maior desafio está nas hepatites B, C e D, que podem se tornar crônicas. "Depois de anos de evolução, essa inflamação pode gerar cirrose e levar ao câncer de fígado", alerta.

As hepatites A e E são transmitidas principalmente por água e alimentos contaminados, enquanto os vírus B, C e D podem ser contraídos por relações sexuais desprotegidas, contato com sangue contaminado e compartilhamento de objetos perfurocortantes.

O médico chama atenção para o fato de que muitos pacientes convivem com a doença sem saber. "As hepatites crônicas costumam apresentar poucos sintomas. Muitas vezes, a pessoa sente apenas cansaço ou mal-estar e não associa a uma doença do fígado. Por isso, o exame é fundamental", afirma.

Os testes rápidos para hepatites B e C estão disponíveis gratuitamente nas unidades básicas de saúde e fornecem o resultado em poucos minutos. Quando diagnosticada precocemente, a hepatite C tem tratamento com índices de cura superiores a 95%, enquanto a hepatite B pode ser controlada com medicamentos fornecidos pelo SUS.

Para o especialista, a conscientização é a principal aliada no combate à doença. "Toda pessoa deveria fazer o teste pelo menos uma vez na vida e manter a vacinação contra a hepatite B em dia. São medidas simples que podem evitar casos graves da doença", reforça.

Peixe é sinônimo de alimentação saudável e faz parte da rotina de milhares de potiguares. No entanto, um tema pouco conhecido até pouco tempo tem ganhado espaço nas conversas sobre saúde pública: a ciguatera.

A doença é causada pela ciguatoxina, uma substância produzida por microalgas marinhas presentes nos recifes de corais. Essas algas são consumidas por pequenos peixes, que acabam servindo de alimento para espécies maiores. Ao longo dessa cadeia alimentar, a toxina vai se acumulando e atinge concentrações mais elevadas justamente nos peixes de grande porte que chegam aos mercados, restaurantes e residências.

Segundo o infectologista Igor Queiroz, o principal desafio é que o peixe contaminado não apresenta nenhuma característica capaz de alertar consumidores ou comerciantes. A toxina não altera cheiro, sabor, textura ou aparência do alimento. Além disso, não é destruída pelo congelamento nem pelo cozimento, o que significa que o risco permanece mesmo após o preparo tradicional.

As hepatites virais podem ser silenciosas, mas quando surgem sintomas, a avaliação médica é fundamental





Os primeiros sinais da intoxicação costumam surgir rapidamente, geralmente entre 30 minutos e duas horas após o consumo. Os sintomas mais frequentes são náuseas, vômitos, dores abdominais e diarreia. Em muitos casos, o quadro se limita a essas manifestações gastrointestinais, mas algumas pessoas podem apresentar sintomas mais graves.

Entre as manifestações que mais chamam a atenção dos médicos estão os sintomas neurológicos. Dormência nos lábios e nas extremidades, formigamentos e alterações do paladar podem ocorrer dias após a ingestão. Uma característica considerada típica da ciguatera é a inversão da percepção térmica: superfícies frias podem ser percebidas como quentes e vice-versa. Em situações mais severas, a intoxicação pode provocar alterações cardiovasculares, com queda da pressão arterial, diminuição da frequência cardíaca e necessidade de internação hospitalar.

Apesar da repercussão dos casos mais graves registrados recentemente, a mortalidade da doença é considerada baixa, inferior a 1%. O risco tende a ser maior em idosos e pessoas com doenças pré-existentes, como problemas cardíacos, hipertensão e diabetes. Ainda assim,

especialistas recomendam atenção imediata aos primeiros sintomas.

Ao suspeitar de intoxicação, a orientação é procurar assistência médica e informar o local onde o alimento foi adquirido ou consumido. A notificação aos órgãos de vigilância é fundamental para que seja realizada a investigação epidemiológica e para evitar que outras pessoas sejam expostas ao mesmo lote de pescado.

Os dados mais recentes apontam para uma tendência de crescimento da doença no estado. Levantamento apresentado por pesquisadores da Universidade Potiguar (UnP) identificou aumento gradual das notificações desde 2022. Se naquele ano os registros eram pontuais, em 2026 o número já ultrapassa a soma de vários períodos anteriores. Entre as hipóteses para explicar esse avanço está o aquecimento das águas oceânicas, que pode favorecer a proliferação dos organismos responsáveis pela produção da toxina.

Mesmo diante desse cenário, os especialistas reforçam que não é necessário abandonar o consumo de peixes. A recomendação é conhecer as espécies mais frequentemente associadas à doença e evitar partes onde a concentração da toxina costuma ser maior, como vísceras, fígado, cabeça e ovas. Peixes de água doce criados em cativeiro, como a tilápia, são considerados seguros. Atum e salmão, bastante consumidos em restaurantes e supermercados, também não têm sido relacionados aos casos registrados no estado.

Mais do que provocar medo, a discussão sobre a ciguatera busca ampliar a conscientização da população. Informação, vigilância e atendimento precoce continuam sendo as principais ferramentas para reduzir os impactos da doença e garantir que o peixe permaneça como um importante aliado de uma alimentação saudável.



Como se proteger das hepatites virais

- Vacine-se contra as hepatites A e B;
- Faça o teste rápido disponível gratuitamente no SUS;
- Use preservativo nas relações sexuais;
- Não compartilhe alicates, lâminas, escovas de dente, seringas ou outros objetos perfurocortantes;
- Certifique-se de que materiais usados em tatuagens, piercings e procedimentos estéticos sejam esterilizados ou descartáveis;
- Lave as mãos, consuma água tratada e alimentos de procedência segura.

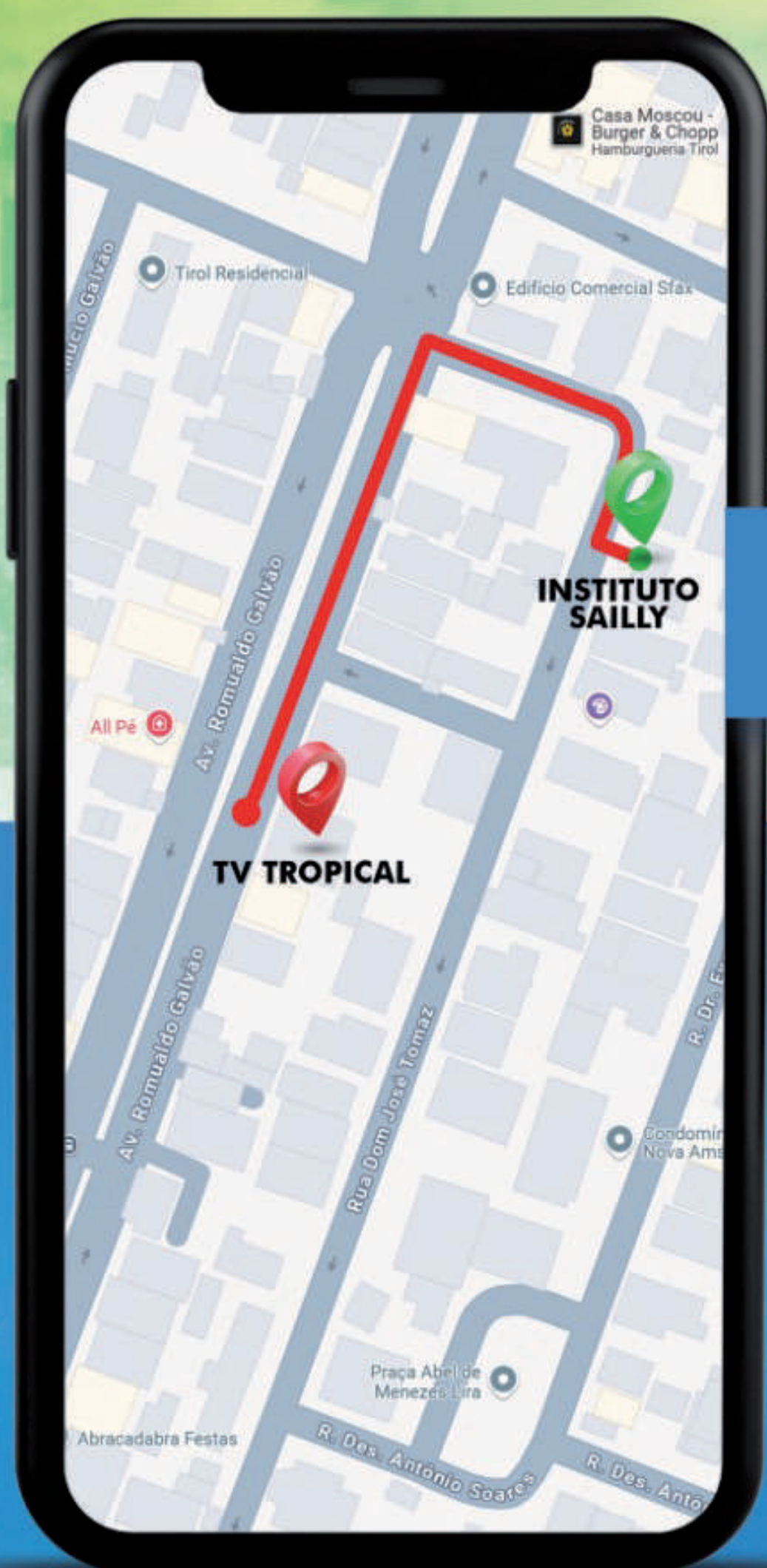


CLIQUE AQUI

**E TENHA ACESSO AO PODCAST
SOBRE A MATÉRIA**



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**

#Infância



Muito além da diversão_ brincar é desenvolver habilidades.

Brincar é coisa séria: atividade fortalece cérebro, emoções e prepara crianças para a vida

B Brincar é muito mais do que diversão. Enquanto corre, inventa histórias, monta blocos, desenha ou participa de jogos com outras crianças, o público infantil desenvolve habilidades essenciais para a aprendizagem, fortalece vínculos afetivos e aprende a lidar com emoções e desafios. Especialistas afirmam que a brincadeira é uma das principais ferramentas para o desenvolvimento integral da criança e deve ser estimulada tanto pela família quanto pela escola.

Para a psicomotricista e professora da Universidade Federal do Rio Grande do Norte Cida Dias, vice-presidente do Congresso Brasileiro da ABENEPI 2026, o brincar é parte fundamental do processo de desenvolvimento humano. "É por meio da

brincadeira que a criança experimenta o mundo, desenvolve a coordenação motora, a criatividade, a autonomia e aprende a resolver problemas. Quando brinca, ela constrói conhecimentos e fortalece competências que levará para toda a vida", destaca.

Segundo a especialista, o excesso de telas e a rotina acelerada têm reduzido o espaço destinado às brincadeiras livres, comprometendo experiências indispensáveis para o amadurecimento infantil. "O brincar espontâneo estimula o desenvolvimento psicomotor, favorece a interação social, amplia a imaginação e fortalece os vínculos afetivos. Não é apenas lazer; é uma necessidade para o desenvolvimento saudável", afirma.

A psicóloga infantojuvenil Clenice Demeda, vice-presidente da ABENEPI Rio Grande do Norte, explica que brincar também representa uma importante forma de comunicação para as crianças. "Durante as brincadeiras elas expressam sentimentos, medos, inseguranças e desejos. É uma linguagem própria da infância e um recurso fundamental para o desenvolvimento emocional, da autoestima e das habilidades sociais", ressalta.



Ela destaca que a participação da família faz toda a diferença. "Mais importante do que oferecer muitos brinquedos é oferecer tempo, presença e interação. Alguns minutos de brincadeira compartilhada fortalecem o vínculo entre pais e filhos, promovem segurança emocional e criam memórias afetivas que contribuem para uma infância mais saudável."

Além do ambiente familiar, especialistas defendem que as escolas preservem espaços para o brincar, reconhecendo essa



Quando o adulto brinca junto, fortalece vínculos, estimula o desenvolvimento e transforma momentos simples em experiências de aprendizado, confiança e afeto.

prática como parte do processo educativo. Jogos, faz de conta, atividades ao ar livre e brincadeiras em grupo estimulam a cooperação, o respeito às diferenças, a criatividade e a capacidade de resolver conflitos, habilidades cada vez mais valorizadas na sociedade.

Em tempos de conectividade permanente, reservar momentos para brincar é investir no desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social das crianças. Mais do que entretenimento, brincar é um direito garantido pela infância e uma das formas mais completas de aprender.



As telas fazem parte da rotina, mas não substituem as experiências do brincar, da interação e da convivência, essenciais para o desenvolvimento saudável da criança.



Correr, pular, escalar e se equilibrar são brincadeiras que fortalecem o corpo, desenvolvem a coordenação motora, a autonomia e a confiança da criança.

Retranca – Congresso Brasileiro da ABENEPI 2026

A importância do brincar e seu impacto no desenvolvimento infantil estará entre os temas em debate no Congresso Brasileiro da ABENEPI 2026, que reunirá especialistas de diversas áreas para discutir os avanços científicos relacionados ao neurodesenvolvimento, aprendizagem, saúde mental, psicomotricidade e inclusão. O evento promoverá palestras, mesas-redondas e apresentações de pesquisas, fortalecendo a troca de conhecimentos entre profissionais da saúde e da educação e reforçando a importância de práticas baseadas em evidências para o cuidado integral de crianças e adolescentes.

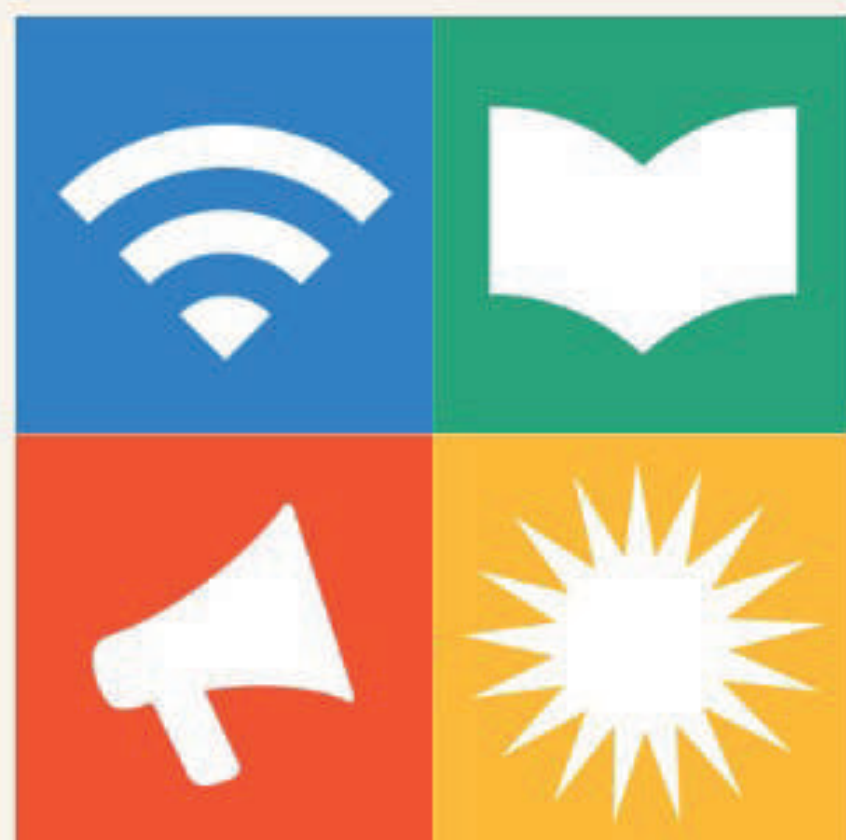


CLIQUE AQUI

**E TENHA ACESSO AO PODCAST
SOBRE A MATÉRIA**



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



28 a 31 de outubro • Natal/RN

Uver
bem



Dor abdominal recorrente pode estar relacionada às desordens da interação intestino-cérebro, condição que exige uma abordagem integrada para diagnóstico e tratamento.

Do intestino ao cérebro: jornada apresenta novas abordagens para doenças digestivas infantis

E Evento reunirá especialistas de referência em Natal para discutir as mais recentes atualizações em gastroenterologia e nutrologia pediátricas, com foco em diagnósticos, tratamentos e alimentação infantil.

A forma de compreender muitas doenças gastrointestinais na infância está mudando. Condições antes classificadas apenas como distúrbios digestivos hoje passam a ser entendidas como alterações da interação entre intestino e cérebro, exigindo uma abordagem multidisciplinar. Esse será um dos principais temas da 5ª Jornada

Norte-rio-grandense de Gastroenterologia Pediátrica e da 1ª Jornada Norte-rio-grandense de Nutrologia Pediátrica, que reunirão especialistas em Natal, nos dias 18 e 19 de setembro.

A programação foi estruturada para apresentar aos profissionais de saúde as principais atualizações discutidas no Congresso Brasileiro da especialidade. Integrante da comissão organizadora, a gastropediatra Rosane Gomes explica que o objetivo é promover uma imersão nos temas mais relevantes da prática clínica, reunindo conhecimentos da gastroenterologia e da nutrologia pediátricas.

“Estamos trazendo temas bastante atuais e fazendo um mix entre gastroenterologia e nutrologia pediátricas, proporcionando uma atualização científica importante para os profissionais”, destaca.

Entre os convidados estão a médica Cristina Targa, presidente do Departamento de Gastroenterologia da Sociedade Brasileira de Pediatria, que fará a conferência de abertura sobre o ROMA V, e Michela Marmo, de Recife (PE), referência nacional em doença inflamatória intestinal.

Além das palestras nacionais, especialistas do Rio Grande do Norte discutirão doenças que fazem parte da rotina dos consultórios pediátricos, como doença celíaca, alergia à proteína do leite de vaca, constipação intestinal, dor abdominal recorrente, síndrome do desconforto do lactente, esofagite eosinofílica e doença do refluxo gastroesofágico.

Um dos destaques da jornada será uma mesa-redonda dedicada às doenças do esôfago na infância. O refluxo gastroesofágico será debatido sob três

perspectivas complementares — gastroenterologia, pneumologia pediátrica e otorrinolaringologia — evidenciando a necessidade de uma abordagem integrada, já que os sintomas podem se manifestar em diferentes sistemas do organismo.

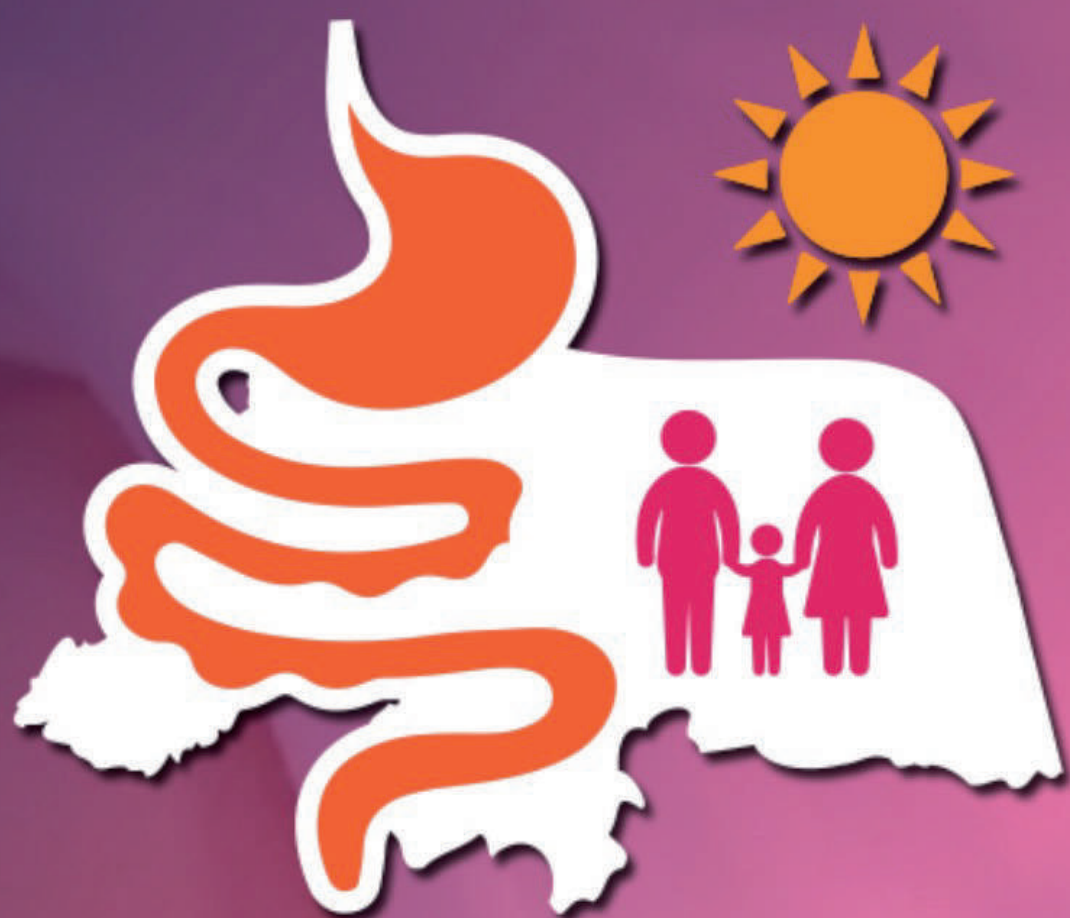
A programação também contempla um dos temas que mais desafiam famílias e profissionais de saúde na atualidade: a seletividade alimentar. Serão discutidas estratégias para o manejo desse comportamento, além das indicações para suplementação de vitaminas e minerais durante a infância e a adolescência.

A abertura da jornada acontece no dia 18 de setembro, às 19h, com a conferência sobre o ROMA V, documento internacional que atualiza os critérios para os distúrbios da interação intestino-cérebro, refletindo uma nova compreensão sobre doenças gastrointestinais funcionais. No dia seguinte, os participantes terão uma programação intensiva voltada à atualização científica e à troca de experiências entre especialistas.

Cólicas nos primeiros meses de vida são comuns, mas precisam de avaliação quando persistem. O tema será discutido na 5ª Jornada Norte-rio-grandense de Gastroenterologia Pediátrica.



Voltado principalmente para pediatras gerais, o encontro também é destinado a gastropediatras e demais profissionais interessados na saúde infantil. As inscrições estão disponíveis por meio do link divulgado no Instagram da Sociedade de Pediatria do Rio Grande do Norte.



V Jornada de **Gastroenterologia**
Pediátrica e I Jornada de
Nutrologia Pediátrica
do Rio Grande do Norte

 18 e 19 de Setembro de 2026

 Hotel Senac Barreira Roxa · Natal · RN

 08h às 18h

CLIQUE AQUI

E FAÇA A SUA INSCRIÇÃO



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

