

Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 13 - Edição 59 - AGOSTO - 2020

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



Dose Perigosa

Psicologia

Você sabe quando recorrer a terapia de família?

Puberdade Precoce

A importância do diagnóstico e tratamento no momento certo

Luto na pandemia

Como superar a dor da impossibilidade da despedida

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



BASE

A HORA É DE
UNIR FORÇAS
E CUIDAR DE
QUEM PRECISA

No combate ao novo coronavírus, a Assembleia Legislativa do RN destina **R\$ 2 milhões** para implantação de leitos de UTI no Hospital da Polícia Militar e para a compra de equipamentos de proteção individual para servidores da saúde, segurança e a população atendida nos hospitais regionais, referenciados para a COVID-19. São recursos próprios, de cortes nas despesas e projetos.



Rio Grande do Norte
Assembleia Legislativa

Acesse al.rn.leg.br e siga @assembleiarn    

Uiver
bem



A

gosto chegou e continuamos nossa travessia neste período louco em que seguimos lutando contra um vírus que tomou conta de 2020. Mas existem outros perigos que continuam minando

nossa saúde como, por exemplo, o já conhecido açúcar.

Durante essa pandemia, o consumo de doces aumentou na sua casa?

Os doces são ricos em glicose que é absorvida rapidamente pela corrente sanguínea e estimula a produção de hormônios como a serotonina, neurotransmissor responsável pela regulação do sono e do humor. Diante da situação que estamos vivendo, é até aceitável um docinho uma vez ou outra para aliviar a tensão. O problema é que o açúcar vicia e quanto mais você come, mais tem vontade de comer.

E é aí que o sinal de alerta é acionado. A obesidade e a diabetes são os principais fatores de risco para complicações da Covid-19 e as duas doenças estão diretamente ligadas ao consumo em excesso de açúcar. Esse assunto é o destaque desta edição da nossa revista. Ouvimos especialistas para saber de que forma o açúcar interfere na saúde física e mental. Trouxemos também dicas para você treinar o seu paladar e ir se livrando aos poucos do vício do açúcar.

Nessa edição falamos também sobre puberdade precoce, sobre terapia de família, exercícios para prevenir as dores de coluna e sobre o enfrentamento do luto durante a pandemia.

Aproveite a leitura e depois conte pra gente o que achou.

Equipe Viver Bem

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!



Aqui você conta com a Telemedicina:

Otorrinolaringologia
e Dermatologia.

Conforto ao ser atendido
sem precisar sair de casa.

Quando o assunto é saúde, a Clínica Pedro Cavalcanti está sempre à frente. Agora você pode se consultar com o seu Otorrinolaringologista e Dermatologista por videochamada, através de Telemedicina. Assim você tem mais conforto, agilidade e segurança para realizar consultas médicas. Entre em contato através dos nossos canais de atendimento e faça o agendamento de acordo com a especialidade desejada. **Para maiores informações e dúvidas sobre a Telemedicina, entre em contato conosco.**

 84 4008.5909
 84. 98169.5909



CLÍNICA
PEDRO CAVALCANTI
Tem uma perto de você

Viver
bem

Uma droga chamada

Açúcar



O consumo de doces disparou durante a pandemia. Saiba quais os riscos desse excesso

Incertezas sobre o futuro, estresse, medo de ser contagiado pelo novo coronavírus, crianças em casa e precisando de você para dar conta do desafio das aulas online. Que atire a primeira pedra quem não enfrentou um destes desafios durante a pandemia e, em algum momento, encontrou em um docinho o conforto que precisava para se acalmar.

O consumo de açúcar disparou nessa quarentena. De acordo com os dados da pesquisa ConVid, realizada pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) em parceria com a UFMG e a Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), o consumo de alimentos saudáveis diminuiu durante a pandemia, passando de 37% para 33%.

Por outro lado, a ingestão de alimentos não-saudáveis – tais quais doces, congelados e embutidos – aumentou. Entre jovens adultos, na faixa de 18 a 29 anos, 63% está consumindo doces ou chocolates duas vezes por semana ou mais.

Segundo o nutricionista Leone Gonçalves, esse aumento se explica pela forma com que os doces agem no organismo. Ricos em glicose, substância que entra rapidamente na corrente sanguínea, o consumo desses alimentos gera rápida absorção e estimula a produção de alguns hormônios, como a serotonina – neurotransmissor responsável pela regulação do sono e humor.

“Devido a isso, a pessoa experimenta uma sensação de leveza e desestresse, além dos doces estarem frequentemente associados a memórias e sensação de prazer. Ao considerar o cenário atual, é comum que as pessoas busquem por válvulas de escape alimentar, como uma forma de aliviar a tensão”, argumenta o nutricionista.



Dr. Leone
Gonçalves
nutricionista





Dr. Bruno
Lacerda
psiquiatra



O psiquiatra Bruno Lacerda alerta para um panorama nada doce relacionado ao consumo desenfreado de açúcar. “Bem como as drogas lícitas ou ilícitas, o açúcar pode também agir sobre o nosso sistema de recompensa no sistema nervoso central gerando uma iminente onda de prazer, seguida de sintomas semelhantes a abstinência, como: ansiedade, agitação psicomotora, insônia e pensamentos recorrentes voltados a um novo consumo. É importante que o indivíduo observe a sua relação estabelecida com os alimentos e a possibilidade do surgimento de compulsões ou sintomas desagradáveis na ausência de alimentos calóricos, como os ricos em açúcares”, explica o médico que enfatiza que açúcar pode causar uma dependência maior do que a cocaína, por exemplo.





E a sua saúde?

Os números relacionados ao consumo de açúcar não são nada animadores. Os brasileiros consomem 50% a mais de açúcar do que o recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Isso significa que, por dia, cada brasileiro, consome em média 18 colheres de chá do produto (o que corresponde a 80g de açúcar/dia), quando o recomendado seria até 12.

A presidente da Sociedade de Endocrinologia do Rio Grande do Norte, Dra. Liana Viana, não enxerga esse consumo exagerado de açúcar com bons olhos. “O açúcar, mais precisamente a glicose, é a principal fonte de energia para o funcionamento do nosso corpo. A glicose alimenta as células que compõem nosso corpo. O problema está no excesso de consumo da glicose. Porque o que não é gasto, começa a ser estocado. E isso sim é capaz de nos adoecer”, explica.



O grande problema é que, quando consumido em excesso, o açúcar provoca a sobrecarga do pâncreas, que tem que produzir insulina constantemente para regular os níveis de glicose, podendo não ser o suficiente, o que contribui para o desenvolvimento do diabetes.

Outro fator é que há dificuldade em fazer o controle de peso corporal, o que pode levar a um quadro de obesidade e gerar consequências como propensão a doenças cardiovasculares e hipertensão.



Dra.
Liana Viana
endocrinologista



Como adaptar o paladar para não precisar de açúcar

O paladar demora cerca de 3 semanas para se habituar com o sabor menos doce, pois é o tempo que leva para a renovação das papilas gustativas na língua, que acabam se adaptando aos novos sabores.

Para facilitar a mudança e a aceitação do paladar, pode-se retirar o açúcar aos poucos, reduzindo a quantidade usada nos alimentos até zerar completamente. E o mesmo deve ser feito com os adoçantes, reduzindo a quantidade de gotas utilizadas. Além disso, deve-se aumentar o consumo de alimentos que podem ser amargos ou azedos, como frutas ácidas e verduras cruas.



1. Reduzir aos poucos o açúcar



O sabor doce vicia e, para adequar o paladar acostumado ao sabor doce, é necessário ir reduzindo aos poucos o açúcar da alimentação até conseguir se habituar com o sabor natural dos alimentos, não precisando mais utilizar nem açúcares nem adoçantes.

Se você costuma colocar 2 colheres de açúcar branco no café ou no leite, passe a adicionar apenas 1 colher, de preferência de açúcar mascavo ou demerara. Após duas semanas, troque o açúcar por algumas gotinhas de Stevia, que é um adoçante natural.

2. Não adicionar açúcar nas bebidas

O passo seguinte consiste em não adicionar açúcar ou adoçante no café, chá, leite ou suco. Aos poucos, o paladar vai se habituando e o açúcar vai se tornando menos necessário.

A quantidade de açúcar que se pode ingerir por dia é de apenas 25 g, sendo que 1 colher de sopa de açúcar já contém 24 g e 1 copo de refrigerante contém 21 g. Além disso, o açúcar também está presente em alimentos menos doces como pães e cereais, sendo fácil atingir o seu limite máximo recomendado por dia.

3. Ler os rótulos

Sempre que comprar um produto industrializado leia atentamente seu rótulo, observando a quantidade de açúcar que ele possui. No entanto, a indústria utiliza diversas formas de açúcar como ingrediente dos seus produtos, podendo estar presente no rótulo com os seguintes nomes: açúcar invertido, sacarose, glicose, glucose, frutose, melado, maltodextrina, dextrose, maltose e xarope de milho.

Ao ler o rótulo, também é importante lembrar que os primeiros ingredientes da lista são aqueles que estão em maior quantidade no produto.

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Mês IMPERDÍVEL

Unimed Natal

ÚLTIMO MÊS PARA A SUA
EMPRESA TER O MELHOR
E MAIOR PLANO DE SAÚDE
DO RN COM PREÇOS
DE 2019.



PLANOS A PARTIR DE

R\$ **117,53***



ANS - nº 33559-2

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Natal

Ligue **3220.6200**
ou fale com o seu corretor

 @UNIMEDNATAL
UNIMEDNATAL.COM.BR

CLIQUE AQUI e saiba mais

*Linha Life EMP F-E, PME I, Registro ANS 480.431/18-7 para empresas de
02 até 29 vidas, com franquia e acomodação. Promoção válida até
31/08/2020. O preço de R\$ 117,53 é referente à faixa etária de 0 a 18 anos.

Viver
bem



GUIA



O maior canal de saúde do RN

**Nossa seleção de produtos e serviços
que vão trazer mais saúde e qualidade
de vida para você!**



**Clique em cima do logo e conheça
mais sobre nossos parceiros!**



CLIQUE
NOS PARCEIROS

LABORATÓRIO



ALEXANDER FLEMING
LABORATÓRIO
labfleming@supercabo.com.br

FARMÁCIA



FORMULE
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO
@FormuleFarmacia



CLÍNICA



SKOPIA
CLÍNICA DO APARELHO
DIGESTIVO
@skopiaclinica

FARMÁCIA



OFFICINALIS FARMÁCIA
DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA
@farmacia_officinalis

SAÚDE



KORPAGE
@korpage

MENTORIA



KÊNIA RAÍSSA
PERSONAL BRANDING
@keniaraiassaoficial

SAÚDE



CLÍNICA
HIPERBARICA NATAL
hiperbaricanatal.com.br

SAÚDE



FISIOVITALIS
fisiovitalis.com.br

BEM-ESTAR



CASA SÉFORA
@casa.sefora

SAÚDE



ESPAÇO COM.VIVER
@espacocom.viver

OFTALMOLOGIA



CLÍNICA DE OLHOS
SANTA BEATRIZ
@clnicasantabeatrizrn

GUIA
Viver
bem
O maior canal de saúde do RN

Nossa seleção de produtos e serviços que vão trazer mais saúde e qualidade de vida para você!

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



CUIDAMOS DELES, PARA ELES CUIDAREM DE VOCÊ.



**TODO SUPER-HERÓI
TEM UM SINDICATO
FORTE.**



O **Sinmed RN**
fiscaliza e cobra
dos gestores públicos
condições de trabalho
e qualidade no
atendimento da
população.

SINMED
RN
Sindicato dos Médicos do Rio Grande do Norte

Viver
bem

#psicologia



Na minha história de família, a música sempre teve um lugar muito valioso e todos os questionamentos que fazia a minha mãe, ela transformava a dúvida no refrão de alguma música conhecida nossa. E tudo começou com o meu nome, assim: “karina, karina morena, você se pintou, não pinte esse rosto que eu gosto...” Quando me preocupava e pedia socorro, eu dizia: “mãe e agora, o que vai acontecer?” Ela já respondia cantando: “Filha, Amanhã tudo pode acontecer, inclusive nada”. É óbvio que às vezes isso também me chateava, mas não posso negar que trazia uma leveza para o problema, na falta de resposta para aquele momento.

Me permita construir um paralelo sobre família a partir de um pedacinho da história que é minha, e quem sabe isso também não te ajude a lembrar fatos da sua história e poder construir a sua versão sobre a sua família.

Já pensou que a família pode ser comparada a uma ORQUESTRA MUSICAL?

Pessoas tão diferentes convivendo no mesmo espaço, com vozes que parecem até explosões de alegria, tristeza e raiva, parecendo uma enorme família desafinada.

Nesse espaço entre os sons graves da raiva, agudos da tristeza, entre os sons inaudíveis da indiferença vamos entrando em contato com a desarmonia, dessa orquestra que construímos, tentamos afiná-la, tentamos

E A FAMÍLIA, VAI BEM?

criar uma melodia com harmonia, criamos uma melodia que nos emociona. Não se envergonhe de chorar. Família é uma melodia

que emociona. E a gente chora mesmo. De alegria, de raiva ou de tristeza.

Precisamos ter muita atenção ao tentar afinar essa grande orquestra chamada família, seus componentes são extremamente sensíveis, todos os movimentos tem que ser muito assertivos, um movimento mais forte ou mais flexível, pronto, é um verdadeiro desastre, é preciso ter boa mão, ser profissional.

Assim sendo, todos que formam essa orquestra, emitem sons e a psicoterapia de família entra aqui, muitas vezes esses sons estão estridentes ou inaudíveis demais a ponto de adoecer um de seus membros que deixam a orquestra impossível de se harmonizar.

O psicólogo é um perito em harmonização dos componentes dessa orquestra, são as regras do funcionamento dos relacionamentos entre eles, que mantém o equilíbrio do todo, através de reflexões acerca de papéis, padrões, regras, objetivos e crenças. E no final, encontrar

*Já pensou
que a família pode
ser comparada a uma
ORQUESTRA
MUSICAL?*

saídas alternativas àquelas que até aí não foram eficazes.

Entre os principais objetivos da terapia familiar estão:

- Promover o autoconhecimento em nível individual e familiar;
- Compreender a importância do diálogo e do respeito ao outro;
- Reconhecer os padrões que geram os comportamentos;
- Melhorar a comunicação e as relações entre os membros da família;
- Compreender o papel de cada indivíduo no bom funcionamento da dinâmica familiar;
- Aumentar a responsabilidade pessoal;
- Favorecer mudanças construtivas de forma a harmonizar o ambiente familiar.

Que tal construir uma metáfora sobre o que é FAMÍLIA para você?



Dra. Karina Machado | Psicóloga e Presidente da Associação de Terapia de Família do Rio Grande do Norte

 @atf_rn

 @kacontigo

 saiba mais



MORTE E LUTO NA PANDEMIA: A IMPOSSIBILIDADE DA DESPEDIDA

A morte é temida desde os tempos mais remotos, onde ninguém quer falar sobre ela, nem sobre os sentimentos que ela provoca. Permeia entre nós, seres humanos, uma espécie de fuga a qualquer custo dos assuntos relacionados a este tema, contudo, a morte, definitivamente, faz parte da nossa existência: é a grande certeza que temos na vida.

Atualmente, em decorrência da pandemia causada pelo novo coronavírus, estamos vivendo um luto de forma coletiva e singular. Temos que lidar com a desconstrução do nosso mundo presumido e muitas das certezas que definíamos como absolutas. Observando-se que uma grande parte das pessoas está vivendo processos de incertezas, aumento da ansiedade, medo, insônia, irritabilidade, raiva, entre outros. É vivido o luto da perda da vida que era levada anteriormente, ou seja, da constância, da rotina, do senso de pertencimento a grupos e ao ambiente de trabalho.

E quando ocorre a perda um ente querido? Tal perda por si só já traz muita dor, e, em tempos de pandemia como o que estamos vivendo, não havendo possibilidade de rituais de despedidas, o luto se torna ainda mais difícil de ser enfrentado.

Devido ao isolamento social, a presença junto ao paciente infectado e, até mesmo os ritos de despedida, que são ações integrantes do processo de luto, não podem ser realizados por seus entes queridos como habitualmente eram feitas.

Nos atendimentos psicológicos trabalhamos para que o enlutado fale sobre o seu ente querido que partiu, para que, pelo menos no setting terapêutico, seja possível expressar o que não pode ser dito àquela pessoa querida que veio à óbito. Nós utilizamos técnicas e recursos como cartas e mensagens dirigidas ao ente falecido

favorecendo assim a elaboração do seu processo de luto, pois o não reconhecimento do mesmo, de toda dor, pode afetar não só o indivíduo, mas também a sua família e as pessoas com quem convive.

Quanto aos profissionais de psicologia, mais uma vez somos desafiados a nos reinventar, sem deixar de lado a humanização, característica essencial

Essencialmente, o cuidar de uma pessoa enlutada é permitir que ela possa expressar a sua saudade e a sua dor, sendo apoiada, auxiliada e envolvida de cuidados, ressignificando o acontecimento traumático em sua vida, podendo ela ter a confiança de que não estará sozinha durante esta nova caminhada.



Dra. Christine Campos Lucena | Psicóloga

 @pensareinstituto

 (84) 98721 6885

 saiba mais



#pediatria



Puberdade Precoce

O problema é cada vez mais frequente e pode gerar problemas físicos e emocionais.

A puberdade é o nome dado ao período de transição entre a infância e a fase adulta. É uma fase de intensas modificações no corpo de meninas e meninos que os prepara para a vida adulta e para o início da fase reprodutiva. O problema acontece quando essas modificações surgem antes do previsto. É a chamada puberdade precoce que, segundo evidências e a experiência cotidiana de muitos médicos, está ficando cada vez mais frequente.

Sobre esse assunto, conversamos com a endocrinologista pediatra, dra. Taísa Macedo.

O que é a puberdade precoce central?

A puberdade precoce central é definida pelo aparecimento dos caracteres sexuais antes dos 8 anos na menina, traduzido pela presença de mamas, e antes dos 9 anos no menino, observado pelo aumento do testículo.

A sua ocorrência é mais comum em meninas, sendo 10 vezes mais frequente do que em meninos. Na maioria das vezes nas crianças do sexo feminino, (90%) não se encontra uma causa orgânica, enquanto que no menino, em torno de 60% das vezes há associação com uma causa orgânica.

Quais os fatores que contribuem para a puberdade precoce?

No mundo todo, a idade do início da puberdade vem diminuindo, já foram identificadas causas genéticas que contribuem para esse problema, há associação também com o excesso de peso e fatores ambientais (desreguladores endócrinos) presentes, por exemplo, em alimentos com agrotóxicos que podem ter efeitos semelhantes a hormônios.

Ao contrário do que algumas pessoas pensam, não existe comprovação científica de que um estímulo visual possa desencadear a puberdade. Esse estímulo pode erotizar, pode deixar o comportamento da criança inadequado, mas isso não vai provocar puberdade precoce.

Clínica Ami Personalí.



Praça Augusto Leite,
656 Tirol.



taisamac@hotmail.com



@taisamacedonatal



(84) 9 99241860



clique aqui
para assistir a entrevista
com a Dra. Taísa Macedo

Como é feito o diagnóstico e como se dá o tratamento?

Para o diagnóstico da Puberdade Precoce é muito importante realizar o exame físico e observar o desenvolvimento dos caracteres sexuais: mamas, pelos, medir o testículo. No exame físico também valorizamos a velocidade de crescimento. Com relação aos exames complementares são solicitados RX de mãos e punhos para determinar a idade óssea, exames hormonais como LH, FSH em ambos os sexos e Estradiol na menina e Testosterona no menino, além de ultrassonografia pélvica na menina.

O tratamento tem como objetivo principal evitar o prejuízo do crescimento determinado pelo excesso dos hormônios, além ajustar a criança às suas condições psicológicas e sociais.



Dra. Taísa Macedo | Endocrinologista Pediatra





Suflê de beterraba

Uma receita recheada de nutrientes para incrementar o cardápio da sua família

Ingredientes:

- 1 xícara de creme de batata baroa
- 1 beterraba média cozida
- 2 ovos
- ½ xícara de queijo parmesão, ralado
- 1 xícara de queijo minas padrão, picado
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Prepare o creme de batata baroa (basta cozinhar e bater no liquidificador ou mixer)
2. Pique e cozinhe a beterraba em água já fervente por 10 minutos.
3. Separe as claras das gemas.
4. Coloque no liquidificador o creme de batata baroa, a beterraba, o queijo minas e as gemas. Bata bem e tempere com sal e pimenta a gosto, passe para uma tigela.
5. Bata as claras em neve, junte-as delicadamente a mistura.
6. Leve a um refratário, salpique o queijo ralado.
7. Leve ao forno por 20 minutos ou até dourar. Sirva quente.



Gabriela Kapim é nutricionista, formada pela Universidade Santa Úrsula em 2003. Em 2013, estreou como apresentadora de TV no canal GNT e ficou 11 temporadas no ar com os programas "Socorro! Meu Filho Come Mal" e "Cozinha Colorida da Kapim". Em 2018, Kapim foi direto ao ponto e estreou seu 3º programa "Socorro! Meus Pais Comem Mal".

Autora de dois livros: Socorro! Meu Filho Come Mal e o Receita Para Pais e Filhos lançou dois livros, participou de diversos congressos de Nutrição e viajou Brasil afora fazendo palestras e workshops, enquanto conciliava os atendimentos individuais no seu consultório.

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



A vida mudou!
São tempos de distanciamento físico.
Mas continuamos conectados.
Porque a educação não pode parar.

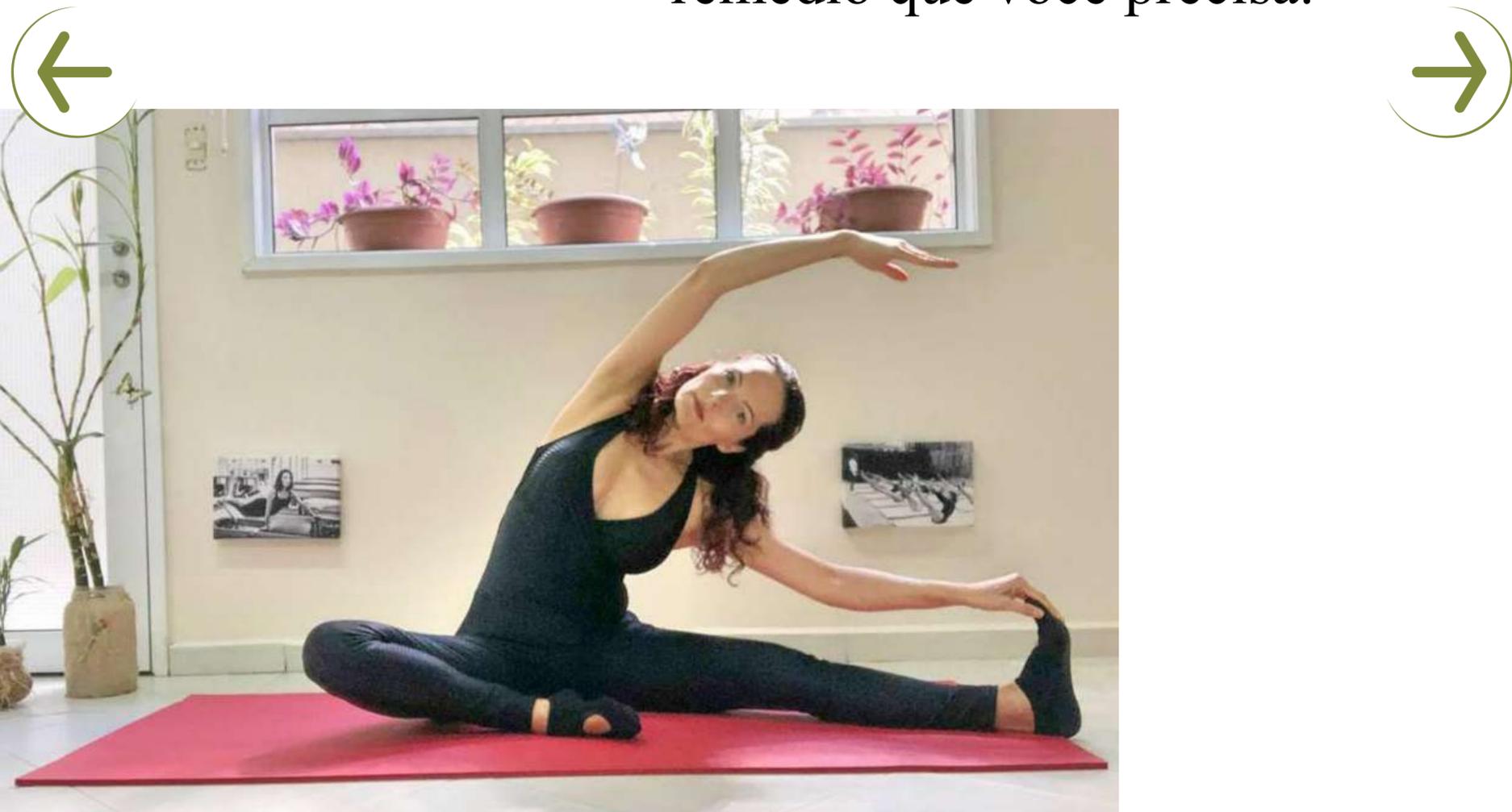


Viver
bem

#exercícios

Dor de coluna na quarentena?

Esta série de exercícios pode ser o
remédio que você precisa.



A quarentena nos faz buscar adaptações nas mais diversas áreas e, com o aumento do trabalho em casa, muito se ouve a respeito das dores nas costas. A educadora física e pós-graduada em fisiologia do exercício, biomecânica e pilates, Patrícia Bueno, esclarece que, durante a quarentena, aumentou o sedentarismo e isso diminui a massa magra na sustentação e estabilidade da coluna vertebral, além da má postura que ocorre em tempo prolongado em camas, sofás e cadeira não ergonômicas.

EXERCÍCIOS INDICADOS PARA FAZER EM CASA

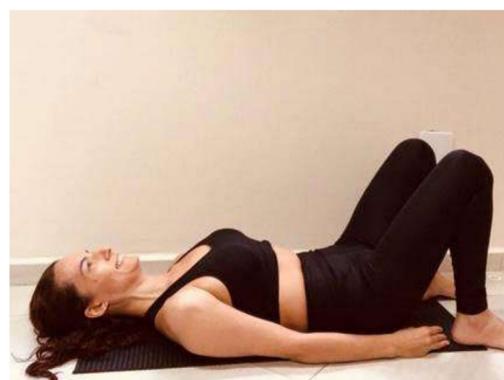
De acordo com Patrícia, os 3 exercícios abaixo são os mais globais, ou seja, que recrutam mais grupos musculares, além de ser mais seguros para realizar em casa:

A PONTE

Posição inicial: Deitada em decúbito dorsal, barriga para cima, planta dos pés apoiados no chão com joelhos flexionados, braços estendidos ao longo do corpo, ombros longe das orelhas

Movimento: inspire prepare e expire na elevação do quadril, procure ativar o abdômen na expiração e movimentar tanto na subida quanto na descida vértebra por vértebra, 10 repetições

Dicas: pés completamente apoiados no chão incluindo todos os dedos, observe se os joelhos se mantêm na linha do quadril durante todo movimento, procure não tensionar a região dos braços, ombros e pescoço



GATO

Posição inicial: 4 apoios, mãos na linha dos ombros e joelhos na linha do quadril

Movimento: inspire e estenda a coluna, dê ênfase na extensão da torácica (parte alta da coluna vertebral, lado oposto ao peito), solte o ar e flexione a coluna, dê ênfase na lombar (região do abdômen), 10 repetições

Dicas: ombros longe das orelhas, evite estender demais os cotovelos, na extensão faça o formato da coluna de um cavalo e flexão o formato da coluna de um gato arrepiado.

SENTAR E LEVANTAR DA CADEIRA

Posição inicial: sentada numa cadeira em que fique com os pés bem apoiados no chão

Movimento: transfira o peso para os pés e levante da cadeira, sente novamente e repita por 10 vezes

Dicas: conforme adquirir resistência, não sente completamente, apenas encoste o quadril na cadeira e levante.



Ensinando e aprendendo com a missão de ser pai

Ser Pai de Maria Eduarda, Yasmin e Vitória é uma dádiva, uma missão, um aprendizado, uma felicidade. Fui pai aos 30 anos. Dudinha, minha primeira filha, chegou para me apresentar o maior amor do mundo. O amor mais puro, intenso, verdadeiro e para sempre. O AMOR INCONDICIONAL.

Aos meus 35, nascia Yasmin de parto natural em casa. Fiquei sem acreditar e entender como um amor tão forte e intenso poderia se multiplicar. Uma explosão de alegria. E, apenas um ano depois, nascia Vitória, também de parto natural em casa. E o amor cresceu e se multiplicou mais ainda, um transbordar de amor.

Ser Pai delas é uma experiência constante de ensinar e ao mesmo tempo de aprender. Os filhos falam de diversas formas e, quando observamos esse movimento, o diálogo fica mais assertivo. São três filhas do mesmo pai e mãe, porém, completamente diferentes. Isso é encantador. Uma missão de vida.

Não se conhece, ex-pais, nem ex-filhos. São estados eternos. Ensinar

e aprender. Crescer com o crescimento delas, passar os valores de respeito, humildade, disciplina, determinação... são muitos movimentos juntos, queremos ter o controle. Mas, Deus é quem comanda!

Semana passada perguntei a Maria Eduarda, minha filha mais velha, como tinha sido o período em que fiquei internado no hospital com Covid-19. E ela disse: rezava muito para sua cura, porém, o mais difícil, era pedir a Deus pela sua vida. Sei o quanto sou importante na vida delas mas, naquele momento senti a intensidade desta importância que eu já sabia. A gratidão a Deus pelas filhas que me deu e a elas por terem me escolhido como pai é o que me preenche e me guia na paternidade.

Sou Pai delas, serei sempre e quero ser um grande amigo também.

Gutho Barreto

52 anos

Publicitário e Pai de Maria Eduarda, Yasmin e Vitória

@gutho



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



A COMUNICAÇÃO NÃO PODE PARAR

POR ISSO, NOS ADAPTAMOS POR **VOCÊ**



Devido ao **distanciamento social**, mudamos nosso modelo de atendimento para garantir a sua segurança.

**FUNCIONAMENTO
PRESENCIAL**

Agendamento necessário

 (84) 4141-4444
 (84) 99906-5151

**FUNCIONAMENTO
DELIVERY**

Grande Natal



www.ioficina.com.br/

**Viver
bem**