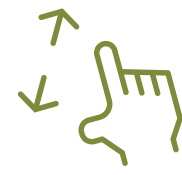


Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 14 - Edição 12, Maio 2021

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



Você sofre com dor crônica?

A fisioterapeuta Kelly Gama, do Centro Vitta, traz para Natal um programa exclusivo de educação em dor



ESCOLIOSE

A importância dos coletes para o tratamento dos desvios na coluna

DIA DO TRABALHO

Como cuidar da saúde mental no ambiente on line

MEDITAÇÃO

Uma excelente opção para a saúde mental das crianças

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



**Clube
do Cliente**



**UM
BOCADO DE
BENEFÍCIOS
PRA VOCÊ.**

Tenha descontos em farmácias, academias,
spas, escolas, construtoras e muito mais.

CLIQUE AQUI 
E DESCUBRA TODAS
AS VANTAGENS

Unimed 
Natal

ANS - nº 335559-2

**Viver
bem**

#editorial

Maio, mês das mães. E como anda você que é mãe? A pergunta é: você é mãe dos seus filhos ou você se tornou mãe do seu marido, mãe dos seus pais, mãe da família toda? A psicóloga e mentora de mulheres Anna Patricia Chagas, traz um artigo sobre esse tema e faz um convite para que as mães possam, antes de mais nada, cuidar de si mesmas.

Trouxemos também uma reportagem sobre as doulas. Você conhece esse trabalho e os benefícios que traz para a mamãe e o bebê na hora do nascimento?

E claro, para facilitar a vida das mães durante a pandemia, trouxemos temas que podem ajudar as crianças nesses tempos: aromaterapia e meditação para os pequenos.

Nossa reportagem de capa fala sobre dor crônica, um tema que ganhou uma enorme proporção nessa pandemia. A fisioterapeuta Kelly Gama, do Centro Vitta, apresenta um programa inovador em educação em dor para ajudar quem convive com esse problema.

O médico neurocirurgião Dr. Anderson Matos fala sobre os coletes como tratamento para as curvaturas da coluna.

E como em maio também se comemora o Dia do Trabalho, falamos sobre como cuidar da saúde mental no ambiente on-line.

Além de uma receita deliciosa para alegrar a rotina.

Boa leitura e Feliz Dia das Mães, todo dia!



Clique em links e anúncios



Dimensione com os dedos



Arraste para os lados



Deslize verticalmente



Avance ou retorne

#capa

Entendendo a dor crônica



Centro Vitta
traz para
Natal, com
exclusividade,
um programa
de educação
em dor para
pessoas que
sofrem com
dores há mais
de 3 meses





Muito se fala, atualmente, a respeito de condições de saúde ou de pessoas que sofrem com dor crônica persistente. Cada vez mais, chegam aos consultórios médicos e aos fisioterapeutas pessoas com queixa de dor difusa e generalizada que já duram mais de seis meses. Um estudo da Organização Mundial de Saúde (OMS), tem mostrado uma prevalência de dor crônica em 22% da população mundial. No Brasil, alguns estudos têm apontado alta prevalência de dor crônica em regiões urbanas, como São Paulo (20%), Florianópolis (26%), Rio de Janeiro (31%) e Salvador (40%).

A Associação Internacional para o Estudo da Dor (IASP) considera a dor crônica como uma condição multidimensional de saúde. Pode-se dizer que a dor crônica é uma crise de saúde devido sua alta prevalência e associação com incapacidade física e emocional.

A tentativa de entender a dor é um dos desafios mais antigos da história da humanidade. “A dor tem um papel valioso como sintoma, devido sua complexidade de funções fisiológicas normais, no processo de cura nos tecidos machucados quando acontece um trauma e ou lesão. Também tem a função de proteção, funcionando como um alarme para nos avisar que algo está acontecendo, como, por exemplo, uma lesão”, explica a fisioterapeuta Kelly Gama, do Centro Vitta.

Em nosso corpo, temos um sistema que está relacionado com a dor, que é o sistema nervoso central (SNC), composto por uma ampla rede de nervos que processam a dor. Na maioria das vezes esse sistema funciona bem, porém pode funcionar de maneira errada produzindo dor em excesso, perdendo sua função adaptativa tornando-se uma condição patológica.

Pode-se dizer que, quando uma dor dura mais do que o curso normal de uma lesão ou de uma doença aguda, por meses ou anos, tem-se assim uma situação de dor crônica persistente. Dentre essas condições clínicas, pode-se destacar a fibromialgia, cefaleias, dor orofacial, dor lombar inespecífica, dor pélvica (dor visceral), osteoartrites, dor relacionada ao câncer, dor neuropática e pós-cirúrgica.

Segundo The Global Burden of Disease, a dor crônica pode ser uma condição incapacitante que afeta todos os aspectos da vida de uma pessoa, contribuindo para a perda da função física e emocional, interferindo na capacidade de trabalho, nas atividades do dia-a-dia e de se engajar em atividades sociais. É importante compreender sua causa para definir o melhor tratamento a ser realizado, para melhorar a vida do paciente dentro de um contexto biopsicossocial.

Pessoas com dor crônica não devem receber tratamento voltado para a região onde dói, nem técnicas terapêuticas passivas, como gelo, repouso, manipulações, eletroanalgesia (TENS), ultrassom (US) e acupuntura. “Toda abordagem terapêutica deve ser voltada para o treinamento do cérebro, dessensibilizando o sistema nervoso central, regulando o sistema de alarme e tudo aquilo que pode estar influenciando em seu mau funcionamento”, explica a fisioterapeuta.

“Pessoas com dor crônica não devem receber tratamento voltado para a região onde dói, nem técnicas terapêuticas passivas, como gelo, repouso, manipulações, eletroanalgesia (TENS), ultrassom (US) e acupuntura.”

Kelly Gama,
fisioterapeuta



Programa exclusivo

O programa de tratamento e manejo da dor crônica do Centro Vitta consiste de três etapas: fase I (educação em dor), fase II (treinamento neuromuscular cognitivo orientado) e fase III (exercícios funcionais e dinâmicos cognitivos orientados).

- Fase I - consiste na educação do paciente sobre o que é dor, através de um portal visual com conteúdo teórico apresentado em módulos em forma de aula (Programa de Licenciamento Entendendo a Dor Crônica), cujo objetivo é mudar o comportamento diante da dor, permitindo o desenvolvimento da autonomia.

- Fase II - conhecimento adquirido, entra-se para a fase seguinte, que é uma abordagem de contingenciamento de tempo ou tarefa em que o paciente realiza os exercícios, independentemente de estar ou não sentindo dor, com o objetivo de restaurar as deficiências de descondicionamento ou fraqueza muscular, desativando os nervos que estão hipersensíveis, promovendo

neuroplasticidade para ativação e reorganização de várias áreas do cérebro.

- Fase III - consiste de exercícios funcionais e dinâmicos, que envolvem aumentar a complexidade dos exercícios, progredindo para várias tarefas funcionais e movimentos que o paciente tem medo de realizar, usando o contexto de vida real.

Nem todo profissional de saúde está preparado para ajudar pessoas portadoras de dor crônica. Tudo começa por um bom diagnóstico para daí se traçar a melhor estratégia de tratamento e manejo. Dizer que alguém que sofre com dor crônica vai ficar assintomático pode ser uma inverdade, mas o prognóstico é favorável devendo-se ater à melhora na condição de vida dentro de um contexto familiar, social e econômico. “O mais importante é ressignificar a capacidade de movimentar-se e compreender que mesmo com dor pode-se manter suas atividades cotidianas e qualidade de vida”, conclui Dra. Kelly Gama.



9 passos para lidar melhor com a dor

1. Entenda o que está acontecendo

As pessoas devem saber o que está causando suas dores, por que persistem, porque duram mais tempo que deveria. Isso se aprende no programa “entendendo a dor crônica”. Pessoas que não compreendem o mecanismo de dor apresentam as piores estratégias de enfrentamento, encarando de forma ruim, como tomando mais remédios, fazendo mais fisioterapia, ficando mais em repouso, se submetendo a vários exames de imagens.



2. Conte com uma rede de apoio saudável

Conte com pessoas que estão ao seu lado como amigos, família, médico, psicólogos, fisioterapeutas e educadores físicos, profissionais que entendam o seu problema e que te ajudem, sem negligenciar e sem superproteger.

3. Invista no seu tratamento

Busque alternativas de tratamento com base em evidências científicas, profissionais que estão atualizados e capacitados para tratar as dores crônicas. Dentre as alternativas de tratamento estão: meditação, yoga, técnicas de respiração, mindfulness e exercícios prazerosos.

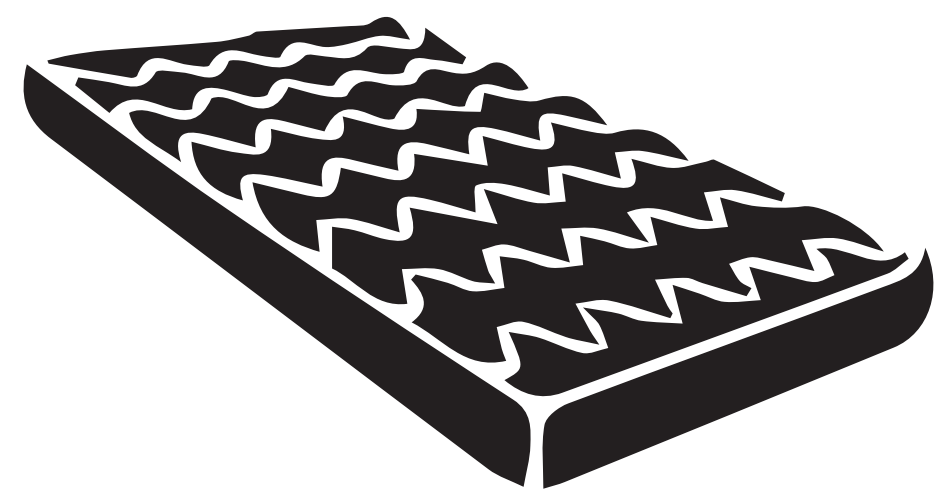
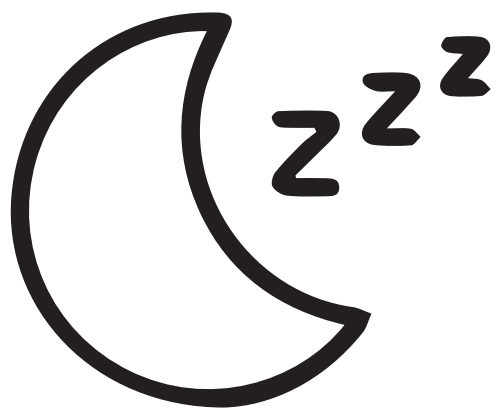


4. Terapia psicológica

Com um tratamento para depressão, níveis elevados de ansiedade e estresse, pode haver uma melhora expressiva da dor.

5 • Fuja de tratamentos mágicos e milagrosos

Não existe uma única ação para melhorar a dor crônica, visto que a dor é multifatorial. São várias ações juntas que melhoram. Fuja de colchões, cintas e coletes, pois não ajudam pessoas que sentem dores crônicas. Com o tempo, as dores pioram.



6 • Invista nos Pilares do estilo de vida:

Sono, alimentação, exercício e controle dos níveis de estresse e ansiedade.

7 • Resgate valores de vida que são preciosos para você:

Volte a fazer o que fazia antes de sentir dor, algo que te fazia feliz e dava prazer, como sair com as amigas, ir ao cinema, andar de bicicleta, dançar... resgate coisas que são valiosas para você. Se deixo a dor tomar conta da minha vida, deixo de viver as coisas que me dão prazer. O que você gostaria de resgatar?



8 • Enfrente os seus medos

Volte a ficar mais ativo. O repouso, o imobilismo, o sedentarismo deixam os nervos mais sensíveis. Se fico muito tempo sem me movimentar, poucas coisas já causam dor. Mexer-se torna os nervos melhores e mais resistentes.

9 • Não desista de você

A dor que te incomoda hoje tem ciclos de dias melhores e dias piores, dias em que a dor vai estar mais forte e dias em que a dor vai estar mais fraca. Ao longo do tempo, com o tratamento as variações vão acontecendo com níveis mais baixos de dor, você vai conseguir realizar mais atividades e ficar menos tempo de repouso. Lembre dos seus sonhos, das suas metas. Seja persistente. Seguir é necessário para o melhor controle da dor.



Conheça os serviços que o Centro Vita oferece



- Método McKenzie para diagnóstico e tratamento das dores musculoesqueléticas;
- Programa de tratamento, exclusivo, para dor crônica persistente;
- Tratamento das disfunções temporomandibulares (DTM);
- Tratamento das cefaleias crônicas;
- Reeducação Postural Global (RPG);
- Pilates Clínico Funcional;
- Liberação Miofascial para dor de origem tensional e crônica;
- Treinamento Funcional Clínico Integrado;
- Clínica Médica e Reumatologia.



Rua Leonardo Drummond,
n° 1610, Lagoa Nova,
Natal/rn, Cep 59075-210.



3206-3327 8498773-0665



8498773-0665



@centrovittanatal



www.centrovitta.com



licenciado
ENTENDENDO A
DOR CRÔNICA



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 logo e conheça
mais sobre nossos parceiros!**



CLIQUE
NOS PARCEIROS

LABORATÓRIO



ALEXANDER FLEMING
LABORATÓRIO
labfleming@supercabo.com.br

CLÍNICA



SKOPIA
CLÍNICA DO APARELHO
DIGESTIVO
@skopiaclinica

OFTALMOLOGIA



CLÍNICA DE OLHOS
SANTA BEATRIZ
@clinicasantabeatrizrn

CLÍNICA



CENTRO VITTA
@centrovittanatal

CLÍNICA



CLIUN
@cliunnatal

FARMÁCIA



OFFICIALIS FARMÁCIA
DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA
@farmacia_officinalis

CLÍNICA



MARCOS MATIAS
@mathiass_marcos

CLÍNICA



DR ANDERSON MATOS
@dr.andersonmatos.coluna

PERSONAL



DÉLSON BROGLIATTO
@delson_brogliatto

CLÍNICA



CURA TE
@curatehomeopatia

CLÍNICA



DRA. LUCIANA PROTASIO
@draluprotasio



Você sabe o que faz uma Doula?

Ao longo da história, o parto passou por transformações progressivas, se distanciando cada vez mais do ambiente domiciliar, no qual a família estava reunida, a gestante era assistida por parteiras, contava com apoio das mulheres de sua confiança e todos celebravam a chegada da nova vida; e migrando para o modelo hospitalar, com assistência de profissionais de saúde, em um ambiente frio e impessoal.

É preciso lembrar que partos são eventos biopsicossociais e espirituais, envolvendo diversos aspectos que compõem a transformação de uma mulher e sua família, com a chegada de um novo ser. Para sempre, eles guardarão em suas memórias cada cena desse dia.

Porém, o modelo de cuidados em saúde que vivenciamos atualmente nem sempre é capaz de considerar essas subjetividades: falta tempo, espaço e ferramentas para isso. Nesse sentido, surge a participação da doula, como forma de melhorar a experiência de parto.

A palavra doula, em sua tradução literal, quer dizer “aquela que serve”. Antigamente, era a mulher que auxiliava nos afazeres domésticos e cuidados com o bebê. Hoje, a função é exercida por profissionais que estão ao lado da mulher desde a gestação, e dão todo apoio no momento do parto e puerpério, através do suporte físico e emocional.



As doulas estudam sobre o parto fisiológico e traduzem seus conhecimentos em saberes que auxiliam a mulher a tomar decisões sobre sua saúde e do bebê, como o local de parto, o tipo de assistência e que procedimentos podem ser necessários, melhores exercícios e práticas para ter um parto saudável.

Com frequência, o tema “parto” é cercado por mitos que se repetem por gerações, levando as mulheres a se sentirem ansiosas e amedrontadas com a possibilidade de sentir dor. Quando se tem uma doula, a maior parte dos receios é sanada com informações de qualidade, seja por relatos de experiência ou pelas evidências científicas. Dessa forma, a gestante é estimulada a conhecer e confiar no seu processo.

Além disso, os estudos já provaram que a presença da doula leva à redução das intervenções, melhora os desfechos maternos e fetais, diminui os custos com a assistência e aumenta a satisfação da mulher e da família em relação ao parto.



Em 2010, tive a experiência de ser acompanhada por doulas e enfermeiras obstetras durante o parto do meu segundo filho. Foi tão transformador pra mim, que decidi fazer isso por outras mulheres. Eu já trabalhava com terapias femininas, mas estudei ainda mais, fiz diversas formações com os grandes nomes da humanização do parto e, desde 2013, me dedico também ao ofício de doula e educadora perinatal. De lá pra cá, já acompanhei quase uma centena de famílias e presenciei partos simplesmente maravilhosos.

Se eu pudesse deixar uma chave de transformação para cada gestante, seria:

Acredite em você e no seu processo, informe-se, busque apoio, fortaleça o corpo e as emoções. Com a preparação e a assistência certa, todos os caminhos se abrem em direção ao parto saudável que você merece!

CONTATO



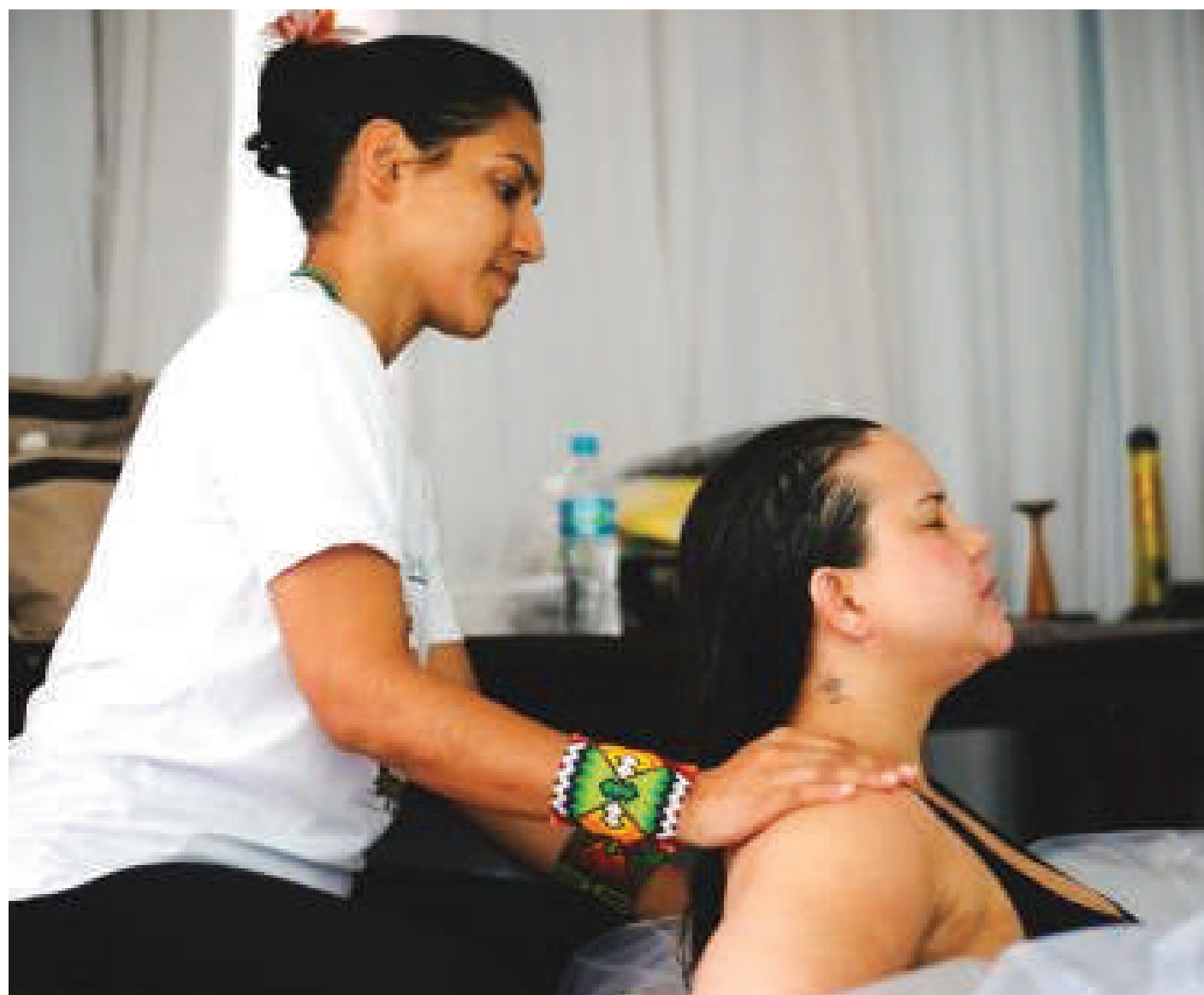
@n.n.passos



anatureteapeuta@gmail.com



www.anatureteapeuta.com



Nicole Passos é Naturoterapeuta, Docente de PICS, Aromaterapia e pós-graduações na área de Saúde da Mulher, Enfermeira em formação e atua com foco nas terapias integrativas para mulheres, bebês e crianças.



Nicole Passos é Naturoterapeuta, Docente de PICS, Aromaterapia e pós-graduações na área de Saúde da Mulher, Enfermeira em formação e atua com foco nas terapias integrativas para mulheres, bebês e crianças.

Escoliose idiopática em crianças e adolescentes

Qual a importância do uso do colete no tratamento?



Ao planejar o tratamento da escoliose do seu filho, seu médico levará em conta a gravidade da curva e sua localização. A idade também é um fator importante – a presença de potencial de crescimento modifica as opções de tratamento. Seu médico identificará a probabilidade de a curva piorar e então oferecerá as opções de tratamento que melhor se adaptam às necessidades de seu filho.

Em geral, curvas medindo de 20 a 45 graus são consideradas graves o suficiente para necessitar de tratamento. Curvas acima de 45 - 50 graus necessitarão de cirurgia para restaurar o alinhamento normal da coluna.

O colete, como tratamento conservador na escoliose idiopática do adolescente, tem como propósito alcançar a máxima correção possível da curvatura, parar a progressão desta, melhorar a aparência estética, estabelecer o equilíbrio do tronco e melhorar a qualidade de vida (Weinstein e Ponseti, 1983).

A escoliose não corrige espontaneamente. O colete tenta evitar que ela piore. A cirurgia - artrodese da coluna - é a única forma de tratamento que pode corrigir a escoliose, mas não consegue a correção total da curva. Crianças com curvas pequenas (menores que 20 graus) ou que já tenham terminado o crescimento, serão monitoradas para ter certeza de que não irão piorar. Seu médico avaliará clinicamente seu filho a cada seis meses e com radiografias anualmente.

Existem dois tipos principais de coletes: coletes de plástico (rígidos) e coletes elásticos (dinâmicos) - (Colete de Boston ou OTLS)

Um colete rígido é como uma concha que cobre a frente e as costas do seu corpo, geralmente das axilas até a pelve. O colete é geralmente fechado com tiras de velcro e pode ser facilmente retirado para o banho ou outras atividades. Normalmente, os coletes mais eficazes são aqueles realizados sob a forma 3D ou como moldes do próprio corpo do paciente. Sua utilização deve ser diária e com um mínimo de 18 horas por dia. O acompanhamento do especialista em coluna é que determinará por quanto tempo em meses ou anos o colete deverá ser corretamente utilizado (normalmente até o fim do crescimento).



Dr. Anderson Matos

Subespecialista em Escoliose Infantil pela AOSPINE/Hospital Infantil Pequeno Príncipe, Curitiba, Paraná

Short Fellowship - Técnicas Avançadas em Cirurgia da Coluna Cervical, St. Louis University (Missouri, USA)


Cirurgião de Coluna Adulto e Infantil - AOSPINE
Neurocirurgião Membro Efetivo da Sociedade Brasileira de Neurocirurgia


Graduação Médica pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Clínica Neuron RN - Referência Técnica e Ética em Neurocirurgia, Neurologia, Psiquiatria e Cirurgia da Coluna

Consultas:

 (84) 3084 - 6944

 (84) 3084-6034 (whatsapp)

 [dr.andersonmatos.coluna](https://www.instagram.com/dr.andersonmatos.coluna)
(especialista em coluna e escoliose infantil)

 www.dr.andersonmatosescoliose.com.br



Confira 3 dicas

para cuidar da saúde mental e engajar a equipe no ambiente online de trabalho

Cada vez mais, as empresas aderem ao trabalho totalmente home office. Com isso, gestores e colaboradores esbarram em um obstáculo que compromete a formação do espírito de equipe e o alinhamento do time: a distância física. Aliado a este fator, existe ainda um problema que impacta diretamente no engajamento das pessoas. O estado emocional dos colaboradores também sofreu mudanças com a pandemia.

Para dar conta de todo esse cenário, os colaboradores podem ajudar, fortalecendo a sua

inteligência emocional e criando uma rede de apoio mútua. "O primeiro passo para esse fortalecimento diz respeito à comunicação, pois a forma como você se comunica vai definir a maneira como você se relaciona com outras pessoas", destaca Susanne.

Para entender como a comunicação e o relacionamento podem ajudar a solucionar os problemas profissionais já mencionados, Susanne Andrade destaca 3 passos fundamentais para manter a saúde mental em dia e a equipe engajada.

1.

A comunicação com você mesmo

É importante entender que a primeira forma de comunicação deve ser estabelecida de forma interna, ou seja, autoconhecimento. Susanne destaca que no momento em que um pensamento negativo surgir, este deve ser substituído por outro positivo, de otimismo. Isso vai ajudar na saúde mental e fortalecer a inteligência emocional.

Para a especialista, os resultados positivos desse exercício surgirão com treino, que ajudará a desenvolver uma mentalidade otimista em relação às situações. "Assim como temos o controle remoto nas mãos e decidimos o que queremos assistir, temos também o controle do que queremos deixar passar na tela da nossa mente", afirma Susanne.

2.

A maneira como nos comunicamos com os outros

Ao seguir o primeiro passo de maneira saudável, é possível criar uma forma positiva de pensar, desenvolvendo assim um mindset de crescimento. Isso impactará no estado emocional e relacionamento entre as pessoas.

Nesse sentido, Susanne acredita que este fator contribuirá para uma escuta mais ativa e empática. "Seja transparente e pratique feedbacks para ajudar no autoconhecimento e desenvolvimento de outros profissionais", diz.

A tecnologia deve ser uma aliada neste cenário. Susanne aconselha o uso de ferramentas digitais, como o WhatsApp, para enviar mensagens de agradecimento pela ajuda recebida ou para elogiar o colega por uma atitude ou resultado gerado. "Assim você possibilitará o sentimento de reconhecimento por parte dos outros, o que fortalece a conexão entre as pessoas e o engajamento do time", complementa.

3.

O relacionamento interpessoal

Por meio dos relacionamentos, é possível construir o ambiente desejado nas organizações, especialmente no formato online, quando o alinhamento e conexões devem ser fortalecidos. Quanto mais colaborativo o profissional for, mais ajuda ele receberá, pois irá inspirar essa atitude nos demais colegas. E esse deve ser o foco nesse momento desafiador que os profissionais e as empresas passam.

Susanne destaca que investir em determinadas atitudes é fundamental para consolidar o relacionamento interpessoal, tais como marcar encontros online para falar sobre o dia a dia dos colegas; pedir ajuda de outros colaboradores, seja ele para, líder ou liderado; reduzir o tempo das reuniões, ou seja, mais objetividade.

"Quando os profissionais desenvolvem essas habilidades de comunicação e relacionamento interpessoal, o engajamento da equipe ocorre de maneira espontânea, e todos ganham: profissionais e empresas", afirma. Segundo Susanne, esse é o novo mundo do trabalho e cabe a cada profissional, independente de cargo de gestão, ser líder para se comunicar, se relacionar, influenciar e inspirar.

Susanne Andrade, especialista em desenvolvimento humano e autora do best-seller "**O poder da simplicidade do mundo ágil**", destaca que a comunicação é um fator essencial para estabelecer confiança e cumplicidade no ambiente corporativo





Aromaterapia e Crianças

Terapeuta traz dicas de óleos essenciais que podem ajudar na saúde física e emocional das crianças durante a pandemia

Aromaterapia é uma ciência que faz uso de substâncias naturais, muito concentradas e extraídas de plantas medicinais para promover saúde física e emocional.

O uso dos óleos essenciais nas crianças requer maiores cuidados, sendo as vias olfativas, quando inalamos o óleo essencial e a tópica, quando diluímos para aplicar na pele as mais seguras.

“Durante a pandemia temos acompanhado um aumento na procura pela Aromaterapia, por mães que buscam ajuda para questões relacionadas à ansiedade e irritabilidade das crianças, acentuadas pelo isolamento social. Além da necessidade de fortalecer o sistema imunológico”, explica a aromaterapeuta infantil Raquel Galiuzzi, que separou algumas dicas para ajudar os pequenos a superar os desafios do isolamento social.



Raquel Galiuzzi
Fisioterapeuta integrativa e Aromaterapeuta pediátrica
Especialista em TEA e TDAH.

DICAS DE ÓLEOS PARA AJUDAR AS CRIANÇAS

Ansiedade

Coloque 2 a 3 gotas de Laranja Doce, Ho Wood ou Lavanda Francesa no difusor de ambientes próximo a criança.

Distúrbios do Sono

Os óleos de Olíbano, Lemongrass e Lavanda Francesa são aliados nesse momento. Utilize o difusor de ambientes durante o sono.

Imunidade

Elemi, Copaíba e Limão podem ser utilizados diariamente no difusor ambiental ou diluídos para uso tópico.

Impulsividade

Benjoim, Camomila Romana e Cedro Atlas auxiliam as crianças a controlar os impulsos e amenizar a hiperatividade.

Foco e Concentração

Para ajudar durante as aulas online pingue 2 a 3 gotas de Vetiver ou Limão no difusor ambiental.

Para saber mais sobre contra indicações, diluição, e acompanhamento profissional acesse o perfil [@aromaterapia.pediatica](https://www.instagram.com/aromaterapia.pediatica).



Meditação para as crianças, é só brincar de ver a alma!

A meditação para as crianças parece um desafio, e literalmente é, não para os pequenos, mas sim para os adultos. O ideal é que os pais comecem a praticar em primeiro lugar quando querem que os filhos experimentem, não somente pelo exemplo, mas porque assim se tornarão mais leves para mudar ou melhorar a relação e conexão com a família.

Os Pais são condutores e arquitetos do desenvolvimento dos filhos e podem ajudar acrescentando esse momento na rotina das crianças. A meditação ajuda na concentração, diminui a ansiedade, e de uma forma geral atua grandemente no autoconhecimento e autocontrole.

Quando um pai ou uma mãe consegue parar e contemplar a vida, a família, o filho, tudo fica mais fácil. Uma criança pode ir muito mais rápido para o mundo da fantasia brincando, então porque não transformar as brincadeiras em meditação.

Olhar para dentro de seu corpinho, ouvir e sentir seu coração bater, "escutar o silêncio", ficar paradinho feito um sapinho, são frases que digo ao induzir a criança nesse estágio e assim vão acalmando seu coração e dando liberdade para a imaginação.





Começamos a pensar na respiração, que é um movimento involuntário do corpo, por isso tão pouco notada, mas quando o lado de fora não nos agrada ela (a respiração) é a primeira a mudar o ritmo, então, olhar para dentro é um convite para conhecer um mundo novo. Perceba que é conveniente; as crianças são bem curiosas e aprendem fácil. Vocês dirão: “mas o meu filho é muito agitado ele não para”, então eu digo que é por isso que ele precisa aprender a meditar.

As crianças não ficam uma hora com os olhos fechados, mas será que elas conseguem perceber o que acontece quando fecham os olhos.

Será que podem sentar do nosso lado por um minuto e contar quantas vezes respiram em 30 segundos, pois é daí que partimos, do início do prestar atenção nelas, mesmo que seja por pouco tempo. Pular também pode, desde que o combinado seja notar seus movimentos, como o coração que acelera e depois observar quanto tempo ele demora para diminuir o ritmo.

Se não conseguirem fechar os olhos, tudo bem, que tal sentar aqui e contemplar um pouquinho as estrelas, quantas será que tem no céu, consegue contar.

E assim vamos transformando o tempo e dando ao relógio da vida todo o nosso agora.

A casa e o ambiente facilitam, e quanto mais silêncio e luzes baixas fica mais fácil. Criar um pequeno e confortável cenário com a ajuda da criança é muito importante; almofadas, tapetes, alguns objetos como cristais, uma garrafinha de água e até mesmo o bichinho de pelúcia podem participar com a gente nesse momento.

Não existe idade para começar, um bebê contempla o tempo toda a vida, ele nota cada pedacinho de tudo. Você já prestou atenção o quanto ele fica olhando para uma coisa só, para a luz ou um pontinho no chão, então é só darmos continuidade nisso apenas dando nome para esses momentos.

Então, bora começar?

Dê três suspiros grandes para a vida e convide os pequenos, começa do começo e de dentro para fora.



Ana Paula Manzolli Psicóloga
Especialista em crianças e família.

@psicologapaulam



RECEITA

Salada de Quinoa com Camarão



Ingredientes:

- 150g de quinoa (branca e vermelha) cozida na água e sal
- 10 camarões
- 1/2 cenoura
- 2 colheres de sopa de molho pesto
- 5 tomates cerejas
- 1/3 de um alho poró (só a parte branca)
- Azeite
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Mix de folhas (alface americano, alface roxo, rúcula)

Modo de Preparo

- Deixar a quinoa de molho por umas 8 horas e depois lavar.
- Cozinhar por uns 15 minutos
- Temperar com da sal e pimenta do reino e refogar os camarões por uns 2/3 minutos e reservar
- Cortar o alho poró em rodela finas e refogar até murchar e juntar à quinoa
- Laminar em fitas a cenoura e juntar com o molho pesto
- Cortar os tomates cereja no sentido longitudinal

Montagem da salada

Coloque o mix de folhas no fundo prato, em seguida quinoa, a cenoura, os camarões e os tomatinhos cereja



ÍTALA BEZERRA | GASTRÓLOGA

Quem não se lembra do restaurante Pecado da Gula, nos anos 90 em Natal, com todas aquelas delícias ? Desde pequena, Ítala sempre gostou das panelas e dos temperos. Dona de um tempero inigualável , ela nos presenteia na VB digital com essa salada maravilhosa e super fácil de fazer ! Bom apetite !

A “regra do avião” para uma maternidade mais leve



Você conhece alguma mulher que, ao se tornar mãe, também se tornou mãe do marido, da sogra, da vizinha, dos amigos? Essa energia da doação, às vezes, vem com uma força tão grande, que “engole” a mulher.

Nesse processo, a mulher deixa de cuidar de si mesma, porque acredita que esse cuidado pessoal é egoísta e compete com o cuidado dos filhos e do marido.

Quando os filhos são pequenos, ocupam o primeiro lugar na nossa vida. Mas isso tem uma data de validade! À medida em que crescem e ganham autonomia, nós precisamos olhar para nós mesmas de novo.

Eu costumo falar que essa é a “regra do avião”. Durante um voo, em caso de emergência, você coloca a máscara de oxigênio primeiro em você e, depois, em quem está perto.

Por que isso? Porque quando cuidamos da nossa vida, conseguimos preservar a vida do outro.

Nós, mães, temos um papel de organizadoras dos sentimentos da família. Mesmo sem perceber, fazemos isso o tempo inteiro. É comum as mulheres me contarem: “Anna, quando eu estou bem, parece que todo mundo fica bem. Mas se eu estou mal, parece que eu contagio todos!”

Cuidar de nós mesmas significa cuidar de todo o nosso sistema familiar.

Então, eu convido você a se olhar e a observar quais são suas necessidades, seus sonhos, o que faz “seus olhos brilharem”.

O que muda o seu estado interno? O que potencializa a sua energia para ser quem você é?

Se você descobrir isso e trazer para o seu cotidiano, com certeza, vai aumentar a sua alegria de viver e tornar sua maternidade muito mais leve.



Anna Patrícia Chagas

Consteladora Familiar, Psicóloga, Coach Sistêmica, Facilitadora de Círculos de Mulheres desde 2003, Mentora de mulheres profissionais que trabalham com mulheres.

Co-fundadora do Instituto Cardinia.

Autora dos livros “Corpo: prazer, dor e luz”, “Maria Madalena: o feminino na luz e na sombra” e do ebook “Liderando Mulheres”.



Anna Patrícia Chagas



@annapatriciachagas



facebook.com/annapatriciachagasoficial



Instituto Cardinia
www.institutocardinia.com

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



CADA BATIDA
IMPORTA.
CADA DOAÇÃO
TAMBÉM.

Tel: 3206.1941

 amiconatal

 amico_rn

criola

**MESMO DIANTE DA PANDEMIA,
A AMICO NÃO PAROU.**

Sua ajuda faz toda diferença nesse momento.
Doe para a instituição que acolhe e trata
crianças com problemas cardiopatas.

FAÇA A SUA DOAÇÃO.

Itaú: Agência: 8380 | Conta: 07.569-0

BB: Agência: 2870-3 | Conta: 38.404-6

Unicred: Agência: 2207 | Conta: 2604-2

CEF: Agência: 4240 | Op.: 003 | Conta: 243-8

CNPJ: 07.940.906/0001-35



amico
AMIGOS DO CORAÇÃO DA CRIANÇA

Uver
bem