Viver bem
O maior canal de saúde do RN
Ano 14 - Edição 14, Julho 2021

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

Julho Verde

Equipe da clínica ICCP traz orientações sobre prevenção e tratamento do câncer de cabeça e pescoço

Equipe ICCP:
Dr. Renan Pessoa,
Dra. Ana Karenina Nobre,
Dra. Sheila Henriques,
Dr. Edilson Júnior (em pé),
Dra. Giovanna Perantoni
e Dr. Rostand Lanverly (sentados).

GRAVIDEZ

Mitos sobre a alimentação nesse período

PSICOLOGIA

Você sabe o que é a síndrome da gaiola?

SAÚDE

Como andam seus níveis dos hormônios da felicidade?

Clique em cima do anúncio
e veja mais!

SEJA UM
TORCEDOR DE
CARTEIRINHA
COM A UNIMED NATAL.

Planos a partir de
R$ 80,54*
+ carteirinha com brasão do time e kit especial.**

ANS - nº 33559-2

*Promoção válida para sócio-torcedores do ABC e do América Futebol Clube. Plano Essencial Flex II empresarial coparticipativo Enfermaria na faixa etária de 0 a 18 anos para empresas de 30 a 99 vidas. Promoção válida até o dia 31/07/21 **O kit especial será dado aos 300 primeiros clientes que fecharem o plano ou enquanto durarem os nossos estoques.

LIGUE AGORA
3220.6200

Unimed Natal

Viver bem

#editorial

Já estamos no meio do ano. Muitas coisas difíceis nos últimos meses, mas muitas vitórias também: milhões de pessoas já vacinadas mundo afora. Com esperança e os cuidados necessários, viveremos tempos melhores e mais alegres.

Começou o Julho Verde, mês de prevenção do câncer de cabeça e pescoço. Reunimos os profissionais da clínica ICCP, referência no Estado nessa área, e trouxemos informações sobre prevenção, diagnóstico e tratamento desses tipos de cânceres.

Trouxemos também uma reportagem sobre mitos e verdades da alimentação durante a gravidez.

Nessa edição você também encontrará dicas para manter seus níveis do hormônio da felicidade lá em cima e orientações para trabalhar a qualidade de vida no ambiente de trabalho.

No Guia Viver Bem, você encontra os melhores profissionais e empresas da cidade, na área de saúde e qualidade de vida. Basta clicar e conhecer cada um deles!

E pra fechar a edição, uma história inspiradora na coluna "Eu aprendi a Viver Bem".

A cada revista publicada ficamos na torcida para que você coloque em prática todas as dicas e conquiste uma vida cheia de saúde e harmonia.

Boa Leitura!

Clique em links e anúncios

Dimensione com os dedos

Arraste para os lados

Deslize verticalmente

Avance ou retorne

Julho verde

No mês de prevenção do câncer de cabeça e pescoço, equipe da clínica ICCP orienta sobre os tipos de câncer, a importância do diagnóstico precoce e do tratamento adequado.

O Dia Mundial de Conscientização e Combate ao Câncer de Cabeça e Pescoço é celebrado no dia 27 de julho. Em 2017, foi criado o projeto de lei 8086/2017 que instituiu oficialmente o mês de julho como o mês de conscientização e combate a esses tipos de cânceres, e desde então, os profissionais da área utilizam a campanha como uma forma de chamar a atenção para prevenção e tratamento em estágios iniciais, melhorando a sobrevida e reabilitação, sem contar com a diminuição nos custos de tratamentos.

A equipe do Instituto de Cirurgia de Cabeça e Pescoço do Rio Grande do Norte, ICCP, se une aos profissionais de todo o Brasil, para divulgar informações que contribuam para conscientizar a população e impactar as estatísticas destes tipos de cânceres.

Convidados pela VB Digital, eles esclareceram as dúvidas mais frequentes sobre a doença. **Confira!**

Quais são os tipos de câncer de cabeça e pescoço mais frequentes?

Os tumores de cabeça e pescoço são uma denominação genérica do câncer que se localiza em regiões como boca, língua, palato mole e duro, gengivas, bochechas, amígdalas, faringe, laringe (onde é formada a voz), esôfago, tireóide e seios paranasais.

O carcinoma epidermóide é o tipo mais comum, responsável por mais de 90% dos casos, e também o que guarda relação mais clara com o fumo e o álcool. Origina-se nas células que recobrem a mucosa de toda a região da cabeça e do pescoço.

Segundo levantamento do Inca, o câncer de boca, laringe e demais sítios é hoje o segundo mais frequente entre os homens, atrás somente do câncer de próstata. Nas mulheres, prepondera o câncer da tireoide, sendo o quinto mais comum entre elas.

É verdade que o HPV também pode causar câncer de cabeça e pescoço?

A infecção pelo papilomavírus (HPV) tem contribuído, nos últimos anos, com o aumento na incidência desta doença, segundo a SBCCP. A infecção pelo HPV é um importante fator de desenvolvimento do câncer de orofaringe. Uma das formas de contágio dessa infecção é por meio da prática do sexo oral desprotegido.

Quais os sintomas devem ser observados e que médico procurar?

- Feridas na boca que não cicatrizam

- Rouquidão por mais de 15 dias sem melhora

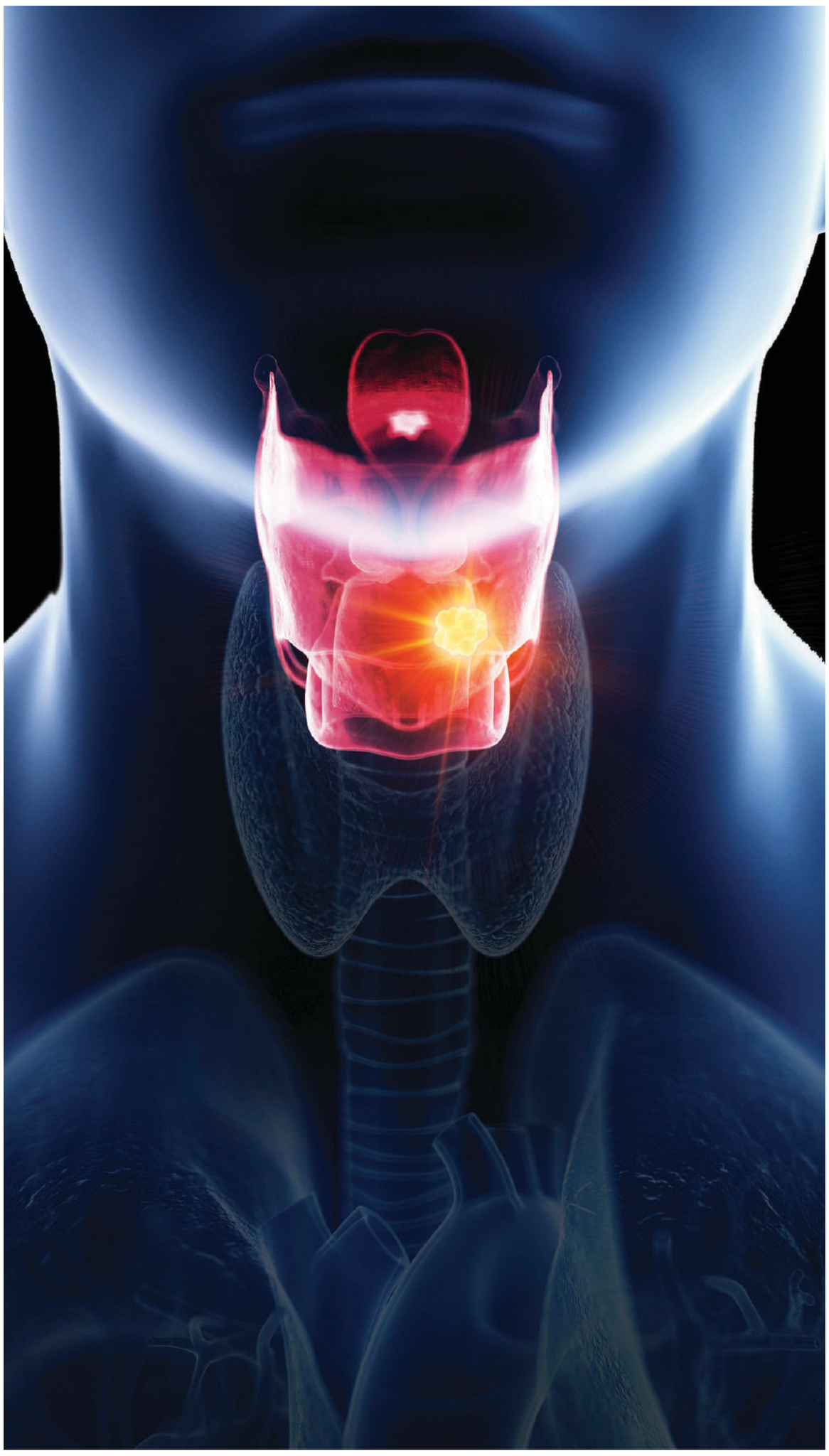
- Nódulos (caroços) na região do pescoço

- Lesões de pele (face e pescoço) que sangram, apresentam crescimento progressivo e não cicatrizam

Diante desses sintomas, procure um Cirurgião de Cabeça e Pescoço.

Quais são os tratamentos indicados para os cânceres de cabeça e pescoço?

Os tratamentos instituídos dependerão da origem do tumor e do estágio que ele foi descoberto. Além das terapias tradicionais, nos últimos anos novas drogas promissoras têm conseguido melhorar o prognóstico dos pacientes, com uma ação mais eficiente e menos agressiva ao organismo, como as imunoterapias e terapias-alvo.



Existe alguma orientação especial para esses pacientes, em virtude da pandemia?

A pandemia vem adiando o diagnóstico e tratamento precoce de inúmeros pacientes. Dessa forma, as chances de um tratamento curativo diminuem bastante quando o diagnóstico é feito de forma tardia. A recomendação é que os pacientes não abram mão de suas consultas e do diagnóstico. As clínicas estão seguindo protocolos rigorosos para prevenir a covid-19.

Mais sobre o câncer de cabeça e pescoço

• Entre essas neoplasias malignas, o câncer de cavidade oral é o sétimo mais comum no Brasil. De acordo com o Inca (Instituto Nacional de Câncer), essa doença atinge a mucosa bucal, gengivas, palato duro, língua oral e assoalho da boca.

• O problema, que costuma surgir após os 40 anos, tem como principal fator o tabagismo que, aliado ao alcoolismo, faz com que a incidência da doença seja até seis vezes maio. Quem fuma e bebe deve ficar atento ao surgimento de manchas brancas ou vermelhas na boca, que permanecerem por mais de 15 dias.

• HPV (vírus do papiloma humano) também está relacionado com câncer de orofaringe, por isso, vacinar-se contra o vírus é importante. A vacina é ofertada no SUS (Sistema Único de Saúde) e é extremamente eficaz na prevenção desses tumores. Ela está disponível nas mais de 36 mil salas de vacinação. Para os meninos, a indicação é na faixa etária de 11 a 14 anos e, para meninas, de 9 a 14 anos.

• Se a ferida for menor que 2 cm e for diagnosticada precocemente, após uma pequena cirurgia e sem a necessidade de passar por quimioterapia, a chance de cura chega aos 80%. Por esse motivo a população deve estar atenta a qualquer sinal e visitar um médico o quanto antes que os oriente de maneira adequada. Dependendo do avanço do tumor, as chances de cura podem cair para até menos de 50%.

• O câncer na tireoide também está na lista de tumores de pescoço e é o décimo mais comum no país. Ainda faltam estudos que comprovem a relação, porém a doença pode está relacionada ao histórico de radiação e também há certa relação com a obesidade.

• Vale lembrar também do câncer de pele, que é tão prevalente em nossa população, e que é tão frequente na região da cabeça e pescoço, área de atuação desses profissionais. E que a prevenção, com uso de filtro solar, é fundamental para que se evite essa doença.

SOBRE
A ICCP

A ICCP é uma clínica especializada em Cirurgia de Cabeça e Pescoço e Cirurgia Crânio-facial. Atualmente, possui um corpo clínico composto por seis cirurgiões experientes e de renome que atuam na cidade do Natal-RN há mais de 10 anos oferecendo tratamento de excelência e atualizados com o que há de mais moderno na área de cirurgia de cabeça e pescoço.

fotos: Victor França

Dra. Giovanna Perantoni, Dra. Sheila Henriques (em pé) e Dra. Ana Karenina Nobre

Dr. Edilson Júnior, Dr. Rostand Lanverly e Dr Renan Pessoa

Dra. Ana Karenina Nobre

Cirurgiã de Cabeça e Pescoço da Liga contra o Câncer
Cirurgiã de cabeça e pescoço do Hospital Universitário Onofre Lopes (Huol)
Residência Médica em Cirurgia de Cabeça e Pescoço pela FM USP SP.
CRM 7252 RQE 1667

Dra. Giovanna Perantoni

Cirurgiã de Cabeça e Pescoço da Liga Contra o Câncer
Residência Médica em Cirurgia de Cabeça e Pescoço pela Faculdade de Medicina da USP de São Paulo.
CRM 5652 RQE 1964

Dra. Sheila Ramos de Miranda Henriques

Cirurgiã de Cabeça e Pescoço da LIGA contra o câncer
Professora de Anatomia no curso de Medicina UFRN
Cirurgiã de cabeça e pescoço do Hospital Monsenhor Walfredo Gurgel
Residência médica em cirurgia de cabeça e pescoço pelo Hospital Heliópolis SP
CRM 4560, RQE 1539

Dr. Edilson Pereira Pinto Junior

Cirurgião de Cabeça e Pescoço da Liga contra o Câncer
Cirurgião de cabeça e pescoço do Hospital Monsenhor Walfredo Gurgel
Professor de Oncologia da UFRN
CRM-RN: 4353 RQE: 890

Dr. Renan Santos Pessoa

Cirurgião de cabeça e pescoço na Liga Contra o Câncer
Residência Médica em Cirurgia de Cabeça e Pescoço pela Liga Contra o Câncer
CRM 7974 RQE 4229

Dr. Rostand Lanverly de Medeiros

Staff do corpo de cirurgiões da Liga do Câncer do RN
Formado em cirurgia de cabeça e pescoço e cirurgia crânio facial pela USP-RIBEIRÃO PRETO
CRM: 5042 - RN. RQE: 1185

Instituto de Cirurgia de Cabeça e Pescoço

Rua Mipibú, 665, Petrópolis. Natal/RN

(84) 2030 5556

(84) 98137 3103

(84) 9816 0747

@iccp.rn

Alimentos detergentes:

quais são e o que fazem pela limpeza da sua boca

Apesar do nome estranho, os alimentos detergentes ajudam na limpeza dos dentes durante a mastigação, já que favorecem a remoção de gordura, restos de alimentos e placa bacteriana, evitando que estes se depositem na superfície dentária.

Também aumentam a produção de saliva, o "detergente" natural da boca. A saliva eleva o pH bucal, dificultando a proliferação de bactérias causadoras das cáries, já que estas costumam se multiplicar em meio ácido. Isso significa que uma dieta rica em alimentos detergentes combate mau hálito, cárie, gengivite e as complicações derivadas desses problemas.

"Lembrando que eles não substituem uma boa higienização bucal, mas auxiliam na limpeza, sendo aliados ao bem-estar da sua boca e também da sua saúde geral, pois grande parte deles é composta por alimentos com baixa caloria e nutrientes importantes", afirma a Dra. Maria Geovânia Ferreira, dentista, membro da Sociedade Brasileira de Odontologia Estética (SBOE) e da Sociedade Brasileira de Toxina Botulínica e Implantes Faciais na Odontologia (SBTI), e professora assistente de anatomia facial no Miami Anatomical Research Center, Estados Unidos.

Confira quais são os alimentos detergentes e os seus benefícios para a saúde bucal:

Queijos

Excelentes fontes de cálcio e fósforo, os queijos atuam no fortalecimento dos dentes. Além disso, possuem caseína, uma proteína que ajuda na restauração do esmalte dos dentes.

Vegetais e Legumes

Verduras e legumes com consistência bastante firme são considerados os alimentos com maior poder detergente. Devido à textura crocante, exigem um tempo maior de mastigação, propiciando mais atrito entre eles e nossos dentes. Desta forma, promovem uma leve raspagem na superfície dentária, fazendo uma limpeza por ação mecânica e estimulando a secreção de saliva.

É o caso de itens como acelga, aipo, brócolis, couve-flor, cenoura, beterraba e rabanete, que oferecem resistência ao serem mastigados, principalmente se forem consumidos crus e com a casca. O pepino, além de consistente, é diurético e atua fortemente na produção de saliva. Outro que aumenta a salivação é o espinafre. Rico em fibras, ele possui ácido oxálico, que contribui na absorção de cálcio, deixando os dentes mais fortes.

Frutas

Assim como vegetais e legumes crocantes, as frutas também funcionam como alimentos detergentes, principalmente aquelas com alta quantidade de fibras. Bons exemplos de frutas fibrosas são maçã, pera, melancia e kiwi. O morango contém ácido málico, um adstringente natural que ajuda a prevenir manchas amareladas nos dentes. Também possui vitamina C, que combate o acúmulo de placa bacteriana.

O limão é outro excelente aliado da saúde bucal, pois aumenta a acidez da saliva e possui ação adstringente e bactericida, eliminando bactérias presentes na boca e no sistema digestivo.

Peixes

Salmão, atum e sardinha são ricos em vitamina D, auxiliando na absorção do cálcio nos dentes e ossos.

Cereais e castanhas

Alimentos como castanha-do-pará, castanha-de-caju e nozes podem ajudar na limpeza dos dentes também pela ação mecânica. Como eles são mais resistentes, o atrito causado pela mastigação colabora com a remoção da placa bacteriana, deixando a superfície dentária mais lisa.

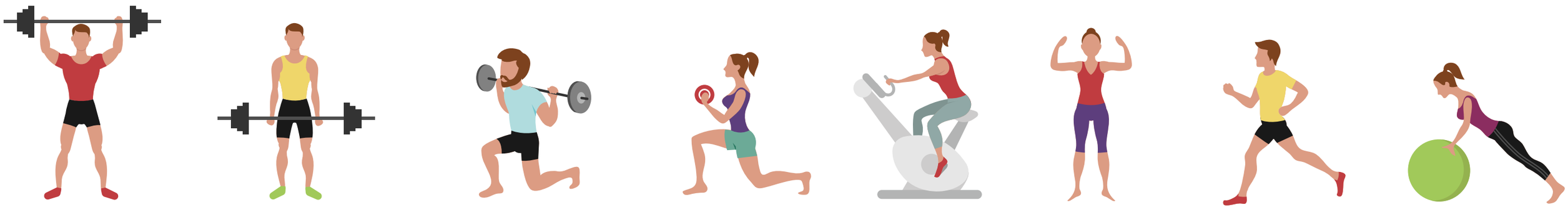
Cereais, castanhas, amêndoas e uva passa contêm ácido oleanólico, um nutriente que ajuda no equilíbrio da flora bucal, impedindo a proliferação de bactérias, além de criar uma película protetora sobre os dentes, protegendo-os de cáries. Já a aveia, a linhaça e o gergelim, além de contribuírem com o aumento da salivação, são ricos em magnésio, ferro e vitamina B, nutrientes importantes para fortalecer gengivas e dentes.

Iogurtes naturais

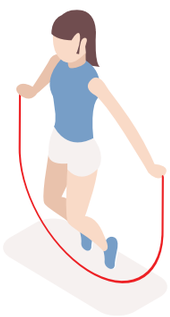
O consumo deste produto (sem açúcar) ajuda na redução dos níveis de gás sulfídrico, um dos responsáveis pela causa do mau hálito e da propagação de bactérias probióticas, como Lactobacillus bulgaricus e Streptococcus thermiphilus.

Segundo a dentista Maria Geovânia Ferreira, é importante que haja uma mastigação completa, para que o alimento seja engolido o mais triturado possível, potencializando a ação detergente e ajudando na digestão dos alimentos.

"Vale ressaltar que o consumo destes alimentos não substitui uma higiene bucal adequada, com escovação correta, uso diário de fio dental e, quando possível, uso do enxaguante bucal, de preferência, sem álcool. Também é fundamental a consulta periódica com seu dentista, que irá indicar e realizar o tratamento ideal para cada paciente", finaliza Maria Geovânia.



QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO



Ter SPA e academia dentro da empresa é a solução para a tal Qualidade de Vida no Trabalho?

Seja você empresário, empregado, profissional liberal ou servidor público, precisa ler isso! Uma hora quem vai pagar a conta é você. Portanto, é mais vantagem abrir os olhos, o quanto antes.

Se existe toda uma rede organizada de pesquisas e produção de conhecimento investigando atividades "compensatórias" para trabalhadores é porque o trabalho não só enobrece o homem. Ele também desgasta, adoece e desequilibra.

Um pesquisador brasileiro da área de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), Mário César Ferreira, compilou estudos sobre o assunto num livro cujo subtítulo é: uma abordagem centrada no olhar dos trabalhadores.

Em um dos artigos, descobri o termo "Ofurô Corporativo" como um apelido pejorativo para as famosas atividades de QVT. Para ele, massagens, aulas de dança, yoga e meditação, só retiram a pessoa do ambiente de trabalho, aumenta a resiliência e depois joga de volta para o mesmo contexto sem fazer mudança alguma no que importa. Ele diz que ou olhamos seriamente para as variáveis que realmente envolvem o trabalho, ou vamos continuar "anestesiando" as pessoas e "iludindo-as".

Como coordenador de um programa de QVT na educação superior pública nos últimos 10 anos, atesto que as pessoas adoram um Ofurô Corporativo. Retirar isso delas é penoso e revoltante. Entretanto, as ações pautadas na responsabilidade com o sentido maior do trabalho geram resultados mais perenes e coletivos. O sentido de bem-estar, de reconhecimento e valorização vai além do indivíduo, contaminando toda a comunidade acadêmica e até mesmo a família porque mexe em algo muito precioso para nós: a dignidade de sermos reconhecidos e o sentido de fazermos o que fazemos. Isso não tem preço!

Jefferson Arruda é Terapeuta Corporal habilitado em Medicina Tradicional Indiana (Ayurveda), Yoga e Yoga Dance. Também coordena um Programa de Qualidade de Vida no Trabalho no CCSA-UFRN, o Qualivita.

CONTATO

@jeff.intotheflow

@qualivitaccsa

jeffintotheflow@gmail.com

(84) 99983-3735

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!

PSIQUIATRIA

JALES CLEMENTE
CONSULTÓRIO
DE PSIQUIATRIA
@drjalesclemente

NEFROLOGIA

DRA. LUCIANA DRUMMOND
CONSULTÓRIO
@dra.lucianadrummond

CLÍNICA

INSTITUTO SAILLY
SAÚDE MENTAL
@institutosailly

OFTALMOLOGIA

CLÍNICA DE OLHOS
SANTA BEATRIZ
@clinicasantabeatrizrn

FISIOTERAPIA

CENTRO VITTA
@centrovittanatal

LABORATÓRIO

ALEXANDER FLEMING
LABORATÓRIO
labfleming@supercabo.com.br

FARMÁCIA

OFFICINALIS FARMÁCIA
DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA
@farmacia_officinalis

EMAGRECIMENTO

MARCOS MATIAS
@mathiass_marcos

CLÍNICA

SKOPIA
CLÍNICA DO APARELHO
DIGESTIVO
@skopiaclinica

EMAGRECIMENTO

DÉLSON BROGLIATTO
@delson_brogliatto

CLÍNICA

CURA TE
@curatehomeopatia

CLÍNICA

CLIUN
@cliunnatal

ALIMENTAÇÃO

ORGÂNICA
Como a vida deve ser
@organicanaturais

CLÍNICA

ICCP
Instituto de Cirurgia de Cabeça e Pescoço
@iccp.rn

FISIOTERAPIA

DRA. LUCIANA PROTASIO
@draluprotasio

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

Hormônio da felicidade:

como potencializar a produção de endorfina?

Responsável pela motivação e bem-estar, níveis regulares do hormônio podem ajudar na prevenção de ansiedade e depressão

Bom estado de humor, sensação de bem-estar e conforto. A endorfina é um hormônio produzido na hipófise, no lobo anterior, capaz de condicionar o corpo à sensação que conhecemos como felicidade. Conhecida também como beta endorfina, a substância é empregada na comunicação do sistema nervoso central, contribuindo para a autoestima, redução de níveis de ansiedade e sentimentos depressivos.

Além das contribuições para o bem-estar mental, a fisiologista Débora Garcia explica que o hormônio possui ainda outros efeitos no metabolismo como, por exemplo, o controle de apetite. "Pouco é comentado sobre a ação analgésica que a substância provoca no organismo, sendo eficiente na diminuição do desconforto muscular. Além disso, há comprovações sobre sua ação de melhora na memória e aprendizado, assim como regulação do ciclo menstrual", comenta Débora.

Em tempos onde a doença mais incapacitante do mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é a depressão, e a ansiedade mundial cresceu 18,4% nos últimos dez anos, aprender sobre como potencializar a produção de endorfina é um ato preventivo contra o adoecimento da mente. "Há diversos estudos que apontam que o exercício físico pode aumentar a liberação de endorfina em até dez vezes. Meditar é outra prática aliada da produção da substância, assim como passar um tempo de qualidade com as pessoas que ama e dar boas risadas com elas ", recomenda.

Comer alimentos palatáveis, ter relações sexuais e estar apaixonado também influenciam na ação do hormônio — apesar de não ser um hábito, quando se está enamorado por outro indivíduo, a liberação de endorfina costuma ser mais acentuada. "É preciso cuidado apenas para não se tornar 'refém' do hormônio, visto que ele altera significativamente o estado físico e mental. Como tudo, é preciso equilíbrio", alerta Débora Garcia.

Além da endorfina, os outros hormônios que agem na sensação de felicidade são: serotonina, dopamina e ocitocina. "A dopamina é um neurotransmissor que nos traz a sensação de prazer e pode ter grande relação com motivação, pois ativa o mecanismo de recompensa no cérebro. Da mesma forma, a serotonina está ligada ao bem-estar e ao prazer, inibindo a ira, a agressividade e melhorando a qualidade do nosso sono", explica a fisiologista.

Por último a ocitocina, conhecida como hormônio do amor, tem forte relação com o sentimento de felicidade. 'Produzida no hipotálamo, ajuda nas interações sociais e intensifica a ligação entre parceiros. Em homens, principalmente, a liberação da substância pode diminuir os níveis de agressividade", comenta.

Confira **4 mitos e verdades** sobre a alimentação durante a **gravidez**

Muitas futuras mamães têm dúvidas sobre o que comer e o quanto comer na fase de espera pelo bebê;

Para a PHD em Nutrição Sophie Deram, cardápio rico e variado é importante, mas é preciso evitar "terrorismo" nutricional com as gestantes.

Durante a fase de espera pelo bebê um cardápio rico e variado é importante, mas é preciso evitar "terrorismo" nutricional com as gestantes.

A gravidez é um período em que o corpo da mulher está em constante mudança, e, muitas vezes, o emocional está "à flor da pele". Portanto, pensando na saúde da mamãe e do bebê, é fundamental prestar atenção no que se come e cultivar bons hábitos à mesa. Afinal, uma das bases para uma gestação saudável é manter uma alimentação balanceada, rica em nutrientes e com um comportamento alimentar tranquilo, ou seja, em paz com a comida. A regra é comer melhor, e não comer por dois!

VERDADE?

Existe alimentação recomendada na gravidez?

Sim, o indicado é que, para que ganhe um peso saudável e se sinta bem disposta, garantindo o aporte de energia e nutrientes necessário para o bebê, a gestante busque manter uma rotina alimentar equilibrada, com as refeições principais -café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar- compostas por comida fresca e, de preferência, caseira.

"A grávida é convidada a comer comida fresca e caseira, diminuindo os excessos de gordura e alimentos ultraprocessados Além disso, a variedade é indispensável, é preciso diversificar os pratos o quanto for possível. Outra dica importante é entender que comer deve ser um ato prazeroso e tranquilo. Procurar hidratar-se com frequência durante o dia, principalmente com água", afirma Sophie.

Mas a especialista alerta: a ideia é optar por mais qualidade, dando preferência aos alimentos frescos e caseiros, e desenvolvendo uma boa relação com a comida. "A gestante não deveria fazer dietas restritivas, pois isso causa estresse e nessa fase é importante respeitar o corpo - manter, além do corpo, o psicológico saudável", pondera.

MITO?

Grávida deve comer "por dois"

Esse é um grande mito sobre a gravidez. A grávida não deve comer "em dobro" e sim comer "duas vezes melhor", incluindo alimentos frescos e variados na sua alimentação. Esse é o segredo para o equilíbrio e a gestação tranquila, já que, se ficar muito tempo sem comer, a gestante pode ficar sem energia, sentir tontura, enjôo, ou até sofrer desmaios. "Por outro lado, se comer demais, pode ter azia e dor de estômago. Nenhum desses sintomas é agradável quando você espera um bebê".

"O grande segredo não é restringir, e sim procurar respeitar a necessidade do organismo e alimentar-se até sentir saciedade", recomenda a especialista.

VERDADE?

Desejos durante a gestação

Os famosos "desejos" sempre serão levantados quando se discute a alimentação da gestante. Sim, eles existem! Mas não podemos defini-los como "regra" e nem como "desculpa" para se consumir tudo o que aparecer pela frente, e em grandes quantidades. "Algumas mulheres sentem vontade de comer coisas diferentes do habitual em horários incomuns, já outras passam a comer algo que não gostavam tanto e repudiam algo que as agradava antes da gravidez", explica Sophie.

Para ela, o importante é saber respeitar tal desejo e, se for necessário, comer sem culpa. Mas ela lembra que é preciso saber diferenciar a fome orgânica da chamada "fome emocional" - que é quando buscamos a comida por ansiedade, nervosismo ou tristeza. "Esse tipo de fome faz você ingira mais do que seu corpo precisa, e não faz bem a ninguém, muito menos às gestantes", alerta a PHD em Nutrição.

Existem alimentos proibidos na gravidez?

Não devemos pensar em itens "proibidos" e sim em alimentos que, de maneira geral, recomenda-se que sejam evitados. Alguns deles são as carnes e peixes crus e vegetais mal lavados. Isso devido ao risco de contaminação por microrganismos que podem fazer mal ao bebê e à mãe, como a toxoplasmose. "Queijos e leite não-pasteurizados também têm maior risco de contaminação por microrganismos prejudiciais à saúde, portanto, deve-se dar preferência a leites pasteurizados ou bem fervidos, e deixar de lado queijos como camembert, brie e feta", ensina Sophie.

Alimentos ricos em açúcar - como refrigerantes e doces- devem ser consumidos com muita moderação, já que o excesso de açúcar pode levar ao ganho de peso excessivo, que pode acarretar problemas de saúde como o diabetes gestacional. O mesmo vale para itens como conservas e embutidos - ricos em sódio e conservantes. "Isso porque o consumo excessivo de sal pode causar hipertensão, que, na gravidez, representa maior risco de evoluir para a pré-eclâmpsia - um quadro grave para a gestante e para o bebê", alerta a especialista.

Essas são recomendações gerais, mas é importante ressaltar que, na dúvida, deve-se consultar o médico obstetra que acompanha a gestação, ou o nutricionista que faz o acompanhamento alimentar da gestante, pois cada grávida é única e deve-se analisar caso a caso.

Equilíbrio é importante desde a barriga

A especialista acrescenta que, acima de tudo, deve-se prezar pelo equilíbrio. "A partir do momento em que a grávida está bem resolvida com a questão alimentar, sua rotina torna-se equilibrada, sem proibições e medo excessivo. Assim, a criança poderá se desenvolver bem desde a barriga, correndo menos risco de enfrentar, futuramente, questões como a obesidade e os transtornos alimentares", avalia ela.

Para ela, o principal é fugir de extremos e mudanças radicais. "Não corte nenhum alimento do dia para a noite, faça substituições gradativas, e logo sentirá que seu paladar estará diferente. Com isso, será uma gestante feliz e terá um bebê feliz e forte no ventre. Curta esse momento especial da sua vida que é a gravidez, e esqueça as preocupações em excesso, inclusive com a comida", finaliza.

Sobre Sophie Deram: Autora do livro "O Peso das Dietas", é engenheira agrônoma de AgroParisTech (Paris), nutricionista franco-brasileira e doutora pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) no departamento de Endocrinologia. Além de especialista em tratamento de Transtornos Alimentares pelo AMBULIM - Programa de Transtornos Alimentares do Instituto de Psiquiatria do HCFMUSP, é coordenadora do projeto de genética e do banco de DNA dos pacientes com transtorno alimentar no AMBULIM no laboratório de Neurociências.

E-VITA: o consumo responsável e a moda

A loja E-Vita chegou com o propósito de lutar pelo desenvolvimento sustentável e a inclusão social.
Dentro de plataformas online, a loja que vende produtos feitos a partir de materiais reciclados e/ou sustentáveis, busca causar o mínimo impacto ambiental e a inclusão do maior número de projetos sociais no processo.

A loja traz uma proposta moderna e casual, com o intuito de incluir a sustentabilidade como estilo de vida, conscientizando e promovendo a conexão da sociedade com o meio, favorecendo o consumo responsável.

Eles trabalham com produtos que nos fazem refletir sobre a forma como estamos lidando com o nosso lixo, como por exemplo, as garrafas de PET que descartamos, mas que podem ser transformadas em camisetas, quando descartadas da forma correta. O algodão sustentável que respeita as normas globais de produção, com redução de insumos químicos, corantes sustentáveis, menor consumo de energia no ciclo produtivo e baixo consumo de água.

Não podemos deixar de citar o cuidado com o ser humano. Algumas das pessoas responsáveis pela produção das peças se encontram em situação de vulnerabilidade social, são pessoas que antes não recebiam oportunidades, mas que agora possuem trabalho legalizado.

A importância do consumo consciente, moda sustentável e reciclagem nos dias de hoje se faz cada vez maior quando ficamos frente a frente a eventos como: mudanças climáticas, agravamento do efeito estufa, desmatamento excessivo, desertificação, trabalho escravo moderno, intolerâncias, perda da fauna e flora marinhos, dentre muitos outros.

Essas problemáticas são algumas das razões pelas quais a Evita se consolida hoje, pois acreditam que a sustentabilidade e o respeito não devem ser somente mais uma "modinha" que vai e vem com a conveniência, mas sim algo que deve ser implementado em todos os aspectos mais mundanos ou especiais da nossa existência, um estilo de vida.

No Instagram, além de publicações sobre os produtos você também encontra dicas de séries e documentários para se manter atualizado com as questões ambientais e sociais do nosso planeta, receitas saudáveis/veganas/vegetarianas pois a saúde do nosso corpo sempre irá condizer com a saúde do meio ambiente, dicas sobre como podemos diminuir nossa pegada de carbono e produção residual, informações e curiosidades sobre todos os produtos, que são camisetas, coletores e calcinhas menstruais, ecopads, ecobags, garrafas, canudos e copos retráteis de silicone, entre outros. Tudo produzido e entregue sempre com a máxima responsabilidade.

Você não pode salvar o mundo, mas pode contribuir consumindo produtos que cooperam com a preservação dele.

(84) 9 9632-5434

@lojae_vita

Síndrome da Gaiola

Em decorrência do isolamento social, tem sido bem comum a dificuldade de se voltar ao convívio social, ainda que de maneira moderada e mantendo os cuidados sanitários. Essa situação tem sido chamada de "síndrome da gaiola" e está sendo bem comum entre os jovens. Uma pesquisa do Instituto de Psiquiatria da Universidade de São Paulo (USP) identificou, em um estudo realizado com quase 7 mil crianças e adolescentes com idade entre 5 e 17 anos, que 26% deles apresentam sintomas clínicos de ansiedade e depressão.

Como ainda sair de casa está longe de ser como era no período pré-pandemia, alguns jovens não se sentem motivados a deixar o ambiente doméstico para retornarem às aulas presenciais, por exemplo, e preferem manter-se no online. Muitos chegam a apresentar sintomas físicos, como taquicardia, dificuldades de respirar e sudorese, ao cogitarem a ideia de deixarem a casa.

É importante que os pais atentem para os comportamentos dos filhos em relação a essa volta ao presencial, observando como eles evoluem em relação a isso e, caso a situação se agrave, é importante buscar ajuda profissional.

A seguir, algumas dicas para ajudar a evitar a "síndrome da gaiola":

1 – Observe seu filho, deixe ele expressar como se sente. Mas não force que ele fale, se ele não se sentir apto para isso.

2 – Também não o force a voltar à rotina. Busque compreender o que está levando a querer ficar somente ficar em casa.

3 – Mantenha a rede de apoio, mesmo online.

4 – Busque parceria com a escola para encontrarem a melhor forma de lidar com essa dificuldade. Observe como a escola está conduzindo esta retomada do presencial.

5 – Ajude-o a ir saindo de casa aos poucos, sugerindo primeiramente lugares onde seu filho se sinta seguro.

6–Busque ajuda profissional (psicoterapia com psicólogos)

@WEB.TERAPIA

Taciana Chiquetti | Psicóloga

A arte me ensinou a viver bem

Me chamo Tereza Cristina, tenho 54 anos, minha formação profissional é Administração Hospitalar e, como uma boa sagitariana, sempre fui muito ligada à arte em geral. A música, dança e a admiração por todo movimento artístico sempre esteve presente na minha vida. Na adolescência, como uma grande parte das jovens, tive contato com o crochê, bordado, adorava colecionar papéis de cartas e as canetinhas coloridas e cheirosas que apareciam. Mas nada que me fizesse uma profissional do artesanato. Comecei a trabalhar muito cedo, aos 14 anos e meu tempo sempre foi escasso, mas sempre acreditei que o ser humano, para viver bem, tem que equilibrar todas as áreas de intenções, ou desejos, ou habilidades e chegou um determinado momento que me interessei em aprender scrapbook (álbuns de memórias, através de recortes de papel), fiz algumas aulas, comecei a assistir vários vídeos de artesãs que eu admirava e me arrisquei a ir fazendo, avançando para me dedicar a aprender algumas técnicas diferentes que agregassem valor ao meu trabalho artesanal. Fiz aula de cartonagem, encadernação, pintura em mdf e fui diversificando os meus trabalhos. Tudo que eu faço, eu exponho, mostro aos familiares, amigos e as encomendas começaram a chegar. E fui transformando este meu hobby em um negócio, uma renda extra, criei uma marca, TECART´s (@azeretcristina), criei uma mascote, um canal no Youtube, comecei a dar aulas, enfim, hoje eu equilibro minhas atividades e me realizo a cada trabalho que faço, seja em que área for.

Em contato com as feiras (artesanal nordeste e mega artesanal, em SP), me deparei, pessoalmente, com uma área que também me atrai muito que é a dos aromatizadores e iniciei com os Home Spray, Água para Lençóis, Aromatizadores de Varetas e finalmente, o Perfume Paper, que é um perfume utilizado em papéis, embalagens, fitas, acrescentando um encantamento ao nosso cliente.

Sou muito grata a uma infinidade de artesãos, próximos ou virtuais, aos quais eu me espelhei e que continuo aprendendo todos os dias. Espero que eu também possa servir de motivação a tantas pessoas que almejam o equilíbrio, a paz espiritual, a alegria de viver e Viver Bem.

Tecart's

@azeretcristina

Clique em cima do anúncio e veja mais!

criola

CADA BATIDA IMPORTA.
CADA DOAÇÃO TAMBÉM.

Tel: 3206.1941
amiconatal
amico_rn

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

SEJA UM AMIGO DO CORAÇÃO.

amico
AMIGOS DO CORAÇÃO DA CRIANÇA

Viver bem