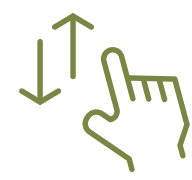
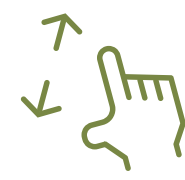


Assista aos vídeos, clique nos links e aproveite o conteúdo da nossa revista **100% interativa!**



Síndrome Alcoólica Fetal

Muito comum e pouco conhecida.



Jessica Ferreira com os filhos Victor Ferreira e Letícia Ferreira

FONOAUDIOLOGIA

Como lidar com a gagueira?

FISIOTERAPIA

Por que sentimos dor?

NEUROLOGIA

Aprenda a reconhecer os sinais do AVC

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



ANS - nº 335559-2

*Preço válido para uma (01) pessoa, na faixa etária de 0 a 18 anos, no produto ESSENCIAL FLEX II ESTADUAL EMP C-E PORTE II, registro ANS 488.675/21-5, para empresas de 30 até 99 vidas, com coparticipação e acomodação em enfermaria. Campanha válida para vendas do dia 01/08/2021 a 30/10/2021. **Regras e condições de carência zero vide RC VERSÃO CAMPANHA DESEJO ATENDIDO.

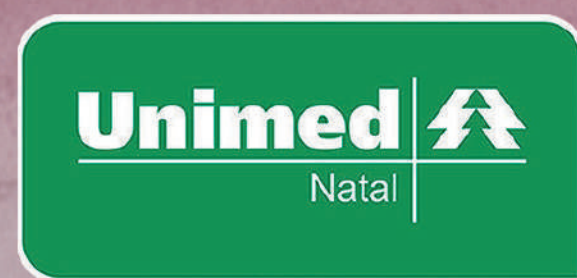
Desejo Atendido Unimed Natal



PLANOS PARA TODOS
os tamanhos
de Empresa

a partir de
R\$ 82,41*

CLIQUE
AQUI E
SAIBA MAIS



LIGUE 3220.6200

Uver
bem

#editorial

Outubro chegou e com ele, muitas datas importantes. Mês do idoso, mês da campanha do AVC, mês da criança, etc..

Nessa edição trazemos um alerta para a conscientização do AVC, segunda causa de morte no mundo. A fisioterapeuta neurológica Luciana Protásio fala sobre a importância da urgência no tratamento.

Nossa matéria de capa traz um assunto muito comum mas pouco conhecido: a Síndrome Alcohólica Fetal. Reunimos depoimentos de mães e especialistas em SAF, síndrome causada pelo consumo de álcool na gravidez.

A fisioterapeuta Rogélia Araújo fala sobre o programa de dor.

No dia 22 de outubro, se comemora o Dia Internacional de Atenção à Gagueira. A fonoaudióloga Amanda Magalhães dá boas orientações para lidar com pessoas que sofrem com esse problema.

No Guia Viver Bem, os melhores profissionais e empresas da cidade, na área de qualidade de vida. Basta clicar para conhecer mais sobre cada um deles.

Leia! Aprenda! Inspire-se e decida viver bem!



Clique em links
e anúncios



Dimensione
com os dedos



Arraste
para os lados



Deslize
verticalmente



Avance
ou retorne

#capa

Síndrome Alcoólica Fetal: você conhece?

Para cada bebê nascido com Síndrome de Down, outros 10 nascem com SAF. Síndrome é comum, mas pouco diagnosticada.

Por Victor Ferreira



“Só descobri o que era Síndrome Alcoólica Fetal com o diagnóstico da minha filha”

Quando Vitória, aos nove meses, chegou para a família de Cleisa Brasil e Cleiver Lima, de Rio Branco (AC), o casal de pais adotivos já sabia que a filha apresentava características sindrômicas. O diagnóstico, porém, só veio dois anos depois: Síndrome Alcoólica Fetal (SAF). "Eu nunca havia escutado falar da SAF antes. A informação que possuía era a de que não é recomendável consumir álcool na gestação, mas sequer imaginava o porquê", conta a servidora pública.



Longe de ser um relato isolado, depoimentos como o de Cleísa ajudam a escrever um capítulo da saga de famílias brasileiras na busca pelo diagnóstico da SAF. A pedagoga Jéssica Ferreira só descobriu do que se tratava a síndrome após a adoção da filha. "O diagnóstico de Letícia chegou através de uma médica geneticista, aos dois anos, que após nos encaminhar a exames para descartar suspeitas de outras síndromes, junto à informação de que ela havia sido uma bebê gestada sob consumo de álcool, chegou à conclusão de que se tratava de SAF", afirma ela, que mora em Natal (RN).

O tim-tim de taças, canecas e copos é marca de um país que tem prazer em brindar. A verdade é que a falta de informação esconde mais uma faceta cruel do álcool, que pode ser um vilão para quem está prestes a nascer. Milhões de pessoas no mundo têm Síndrome Alcoólica Fetal e sequer sabem disso, pois nunca tiveram acesso ao diagnóstico. Os pesquisadores



estimam que a incidência da SAF seja maior do que a de outras condições mais conhecidas, como o Transtorno do Espectro Autista e a Síndrome de Down. Dados indicam que para cada criança com Síndrome de Down, nascem outras 10 com Síndrome Alcoólica Fetal.

A falta de conhecimento, a subestimação e a subnotificação dessa condição clínica torna o cálculo da incidência bastante difícil, mas a Associação Brasileira de Estudos do Álcool e Outras Drogas (Abead) calcula que, por ano, cerca de 50 mil bebês sejam vítimas da SAF no Brasil. No mundo, anualmente, este número chega a um milhão.

Mas cadê as crianças e adultos com SAF? O diagnóstico é clínico, o que torna esse processo mais difícil, principalmente para as famílias que não têm acesso digno ao sistema público de saúde. Muitas passam anos na saga por um laudo e não encontram respostas. Depois, é uma síndrome pouco discutida entre médicos, o que contribui para o apagão de informações.



A neurologista Bruna Beyruth, professora da Universidade Federal do Acre, está no hall seletivo de profissionais dedicados a estudar a síndrome. "O diagnóstico normalmente é feito pelo neuropediatra e pelo geneticista. Na sequência, é necessária uma intervenção multidisciplinar, que passa por fonoaudiólogo, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, pedagogo, mediador escolar. Em muitos casos é preciso contar com uma medicação associada", explica a médica.

A SAF reúne uma série de características físicas e fenotípicas. "São alterações que costumam ser observadas na anamnese, como é chamada a entrevista do médico durante a consulta. Características faciais, como lábio superior fino, filtro labial apagado, olhos oblíquos, além de alterações estruturais, como baixos peso e estatura e, ainda, neurológicas, como a hipoplasia do cerebelo, responsável pelo equilíbrio e coordenação, entre outras

alterações cardíacas e renais. Isso sem contar com os fatores comportamentais, como a hiperatividade, dificuldade de aprendizagem e déficit intelectual", acrescenta.

A neurologista ainda ressalta que não existe dose segura. "A recomendação é que a gestante e a mulher em idade fértil que quer engravidar já faça o planejamento e corte o álcool completamente. A SAF é uma das poucas síndromes que pode ser prevenida. É urgente que as mães saibam disso", afirma a neurologista.

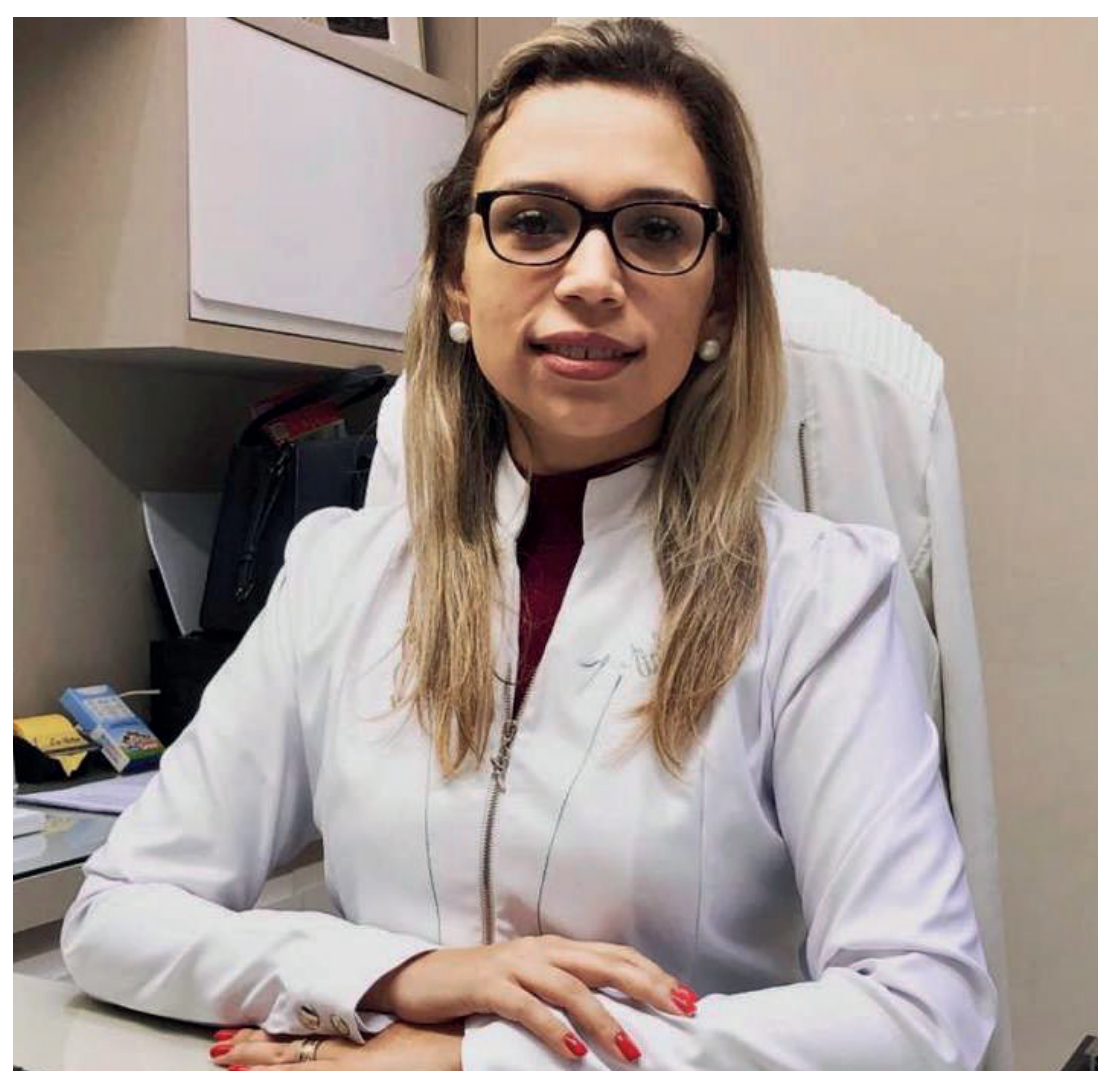
Cleisa e Jéssica, mães citadas no início desta reportagem, se conheceram em um coletivo que reúne mais de 60 famílias de crianças e adultos brasileiros com Síndrome Alcoólica Fetal. "Quando eu e meu marido começamos a estudar sobre a síndrome, era difícil buscar ajuda, pois as informações eram escassas. O coletivo funciona para trazer à luz esclarecimentos.

Compartilhamos contatos de profissionais e trocamos conhecimentos sobre a síndrome. Isso é muito importante, porque além de criar um sentimento de pertencimento, traz caminhos", conta Cleisa.

O coletivo reúne, em maioria, famílias adotivas, mas também conta com mães biológicas de crianças com SAF. "Muitas vezes, as pessoas questionam essas mães com ar de crítica e de preconceito. Quando, na verdade, não foram as mães que fizeram isso com os filhos, mas as circunstâncias, já que a falta de informação e de conscientização são a circunstância que, infelizmente, predomina. As mães também precisam de cuidados, sejam biológicas ou adotivas", conclui.

"Foi através do coletivo que descobri que a gente não estava só. Os maiores desafios, hoje, são fruto do desconhecimento. É a busca de profissionais que saibam do que estão falando, a falta de políticas públicas, de garantia dos direitos, a divulgação desta

síndrome em diferentes espaços sociais, como postos de saúde e clínicas que atendem gestantes, escolas, universidades, bares e boates. A SAF é prevenível. Mas se o bebê nascer com ela, o que precisa é de diagnóstico, acompanhamento médico e terapêutico de acordo com as necessidades apresentadas, estímulo e, como qualquer pessoa, muito amor, a fim de que sua trajetória seja vivida com plenitude e que a sua autonomia seja conquistada", conclui Jéssica.



Dra. Bruna Beyruth

Pediatra/Neurologista Infantil
Professora da Universidade Federal
do Acre

Preceptora do Programa de
Residência Médica em Pediatria do
Hospital das Clínicas do Acre
Sócia da Clínica Instituto de
Neuropediatria e Cirurgia de
Cabeça e Pescoço do Acre



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Uma clínica completa para sua saúde

 @clinicagerlanecristina

 (84) 99959-0762

Reabilitação Cardiopulmonar

Cardiologista

Exercício Terapêutico

Fisioterapia

Hidroterapia

Nutrição

Hidroginástica

Psicologia

Pilates

RDM



Gerlane Cristina
FISIOTERAPIA E SAÚDE

Uver
bem

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!**

FISIOTERAPIA



ROGÉLIA ARAÚJO
FISIOTERAPIA ESPECIALIZADA
@drarogeliaaraujo

CLÍNICA



VIVARE PILATES
@vivarepilatesnatal

FONOAUDIOLOGIA



AMANDA MAGALHÃES
FONOAUDIÓLOGA
@amandamagalhaesfono

CLÍNICA



CLIAD
Clínica do Aparelho Digestivo
@cliadaparelhodigestivo

CLÍNICA



CLÍNICA DA MÃO
@clinicadamaonatal

ASSISTÊNCIA DOMICILIAR



LIFE FAMILY
@lifefamilynatal

FARMÁCIA



OFFICINALIS FARMÁCIA
DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA
@farmacia_officinalis

NEFROLOGIA



DRA. LUCIANA DRUMMOND
CONSULTÓRIO
@dra.lucianadrummond

CLÍNICA



INSTITUTO SAILLY
SAÚDE MENTAL
@institutosaily

CLÍNICA



CLIUN
@cliunnatal

CLÍNICA



SKOPIA
CLÍNICA DO APARELHO
DIGESTIVO
@skopiaclinica

LABORATÓRIO



ALEXANDER FLEMING
LABORATÓRIO
labfleming@supercabo.com.br

CLÍNICA



CURA TE
@curatehomeopatia

FISIOTERAPIA



CENTRO VITTA
@centrovittanatal

DERMATOLOGISTA



ARIANNE SANTOS
@ariannesantosdermatologia

ORTOPEDIA



RAFAEL PARIZZI
Ortopedia e Traumatologia
@dr.rafaelparizzi

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!



Thalita Mariano e Tatiana Galvão,
enfermeiras e fundadoras da Life Family Natal

Assistência Domiciliar


Conheça a Life Family Natal

Fundada pelas enfermeiras Tatiana Galvão e Thalita Mariano, a Family Natal é uma empresa de assistência domiciliar que ajuda nos cuidados com recém nascido, crianças, adultos com necessidades especiais, pacientes psiquiátricos, idosos e redes hoteleiras. Ou seja, auxiliamos na rotina de qualquer paciente que precise de acompanhamento e cuidados especializados.

Somos formados por uma equipe de profissionais qualificados, incluindo cuidadores de pessoas, técnicos em enfermagem, enfermeiras, médicos, fisioterapeutas, fonoaudiólogos, nutricionista, terapeuta ocupacional e dentista.

Entre os diversos benefícios, o atendimento Home care permite a integração do núcleo familiar, além de aumentar a qualidade de vida do paciente e de seus familiares, é de suma importância traçar um atendimento exclusivo para cada paciente, além de proporcionar um atendimento de qualidade, respeito, responsabilidade e ética no conforto de seu lar.

Para maiores informações:

 (84) 9 9800-1117

 (84) 9 9435-6765

 @lifefamilynatal





A importância da escolha profissional para a satisfação com o trabalho

90% dos trabalhadores brasileiros estão insatisfeitos ou infelizes com o trabalho. Esses são os dados alarmantes, apontados em pesquisa recente realizada pela Survey Monkey.

O trabalho é cada vez mais significativo na vida das pessoas, e ocupa lugar de destaque na sociedade contemporânea. A busca pela satisfação com o trabalho é um processo natural e necessário, tendo em vista que passamos a maior parte do tempo de nossa vida nas relações de trabalho, e essas relações são imprescindíveis para a construção de uma identidade profissional e social.

O risco de insatisfação com o trabalho antecede ao próprio exercício da atividade laboral. Ele começa quando o adolescente se depara com a temida pergunta: Que profissão escolher?

Esse é um momento crucial, e alguns fatores contribuem para que ele seja considerado como uma fonte potencial de insatisfação com o trabalho.

O adolescente é chamado a tomar uma decisão extremamente importante, que impacta significativamente seu futuro, quando ainda nem completou sua formação física, mental, social e espiritual. Em função da própria imaturidade, o adolescente está muito vulnerável e sujeito a muitas influências. A forma como essa influência é exercida, principalmente pela família, pode se tornar um facilitador ou um complicador.

Outro fator que pode se configurar um risco, é vincular o gostar de algumas matérias e ter facilidade de aprender, com determinadas profissões. Esse é um dado a ser considerado, mas não deve ser um fator decisivo.

Escolher uma profissão não é apenas tomar uma decisão, é uma jornada de descobertas, de reconhecimento e tomada de consciência sobre si mesmo, sobre os outros e sobre o mundo.

Para que escolha da profissão se transforme de um potencial fator de risco de insatisfação com o trabalho, em um facilitador da satisfação com o trabalho, é necessário que o indivíduo seja conduzido numa jornada de autoconhecimento. É importante ajuda-lo a ter clareza de seus valores, identificar seus talentos e suas forças, conhecer suas fragilidades, reconhecer suas habilidades e competências, descobrir seus interesses e pensar que tipo de ambiente de trabalho e estilo de vida lhes parece mais compatível com seus objetivos e sonhos.

Para aprimorar ainda mais esse processo é importante considerar as características básicas dessa geração atual. É uma geração que detém muito conhecimento, é autodidata, hiperconectada, pragmática, que vive imersa em tecnologia e rede. Ao mesmo tempo é uma geração com dificuldade de lidar com a frustração, mais vulneráveis ao desenvolvimento de diferentes desordens emocionais, como a ansiedade e depressão, mais imediatista, mais individualista e mais propensa a ter conflitos no mercado de trabalho.

Ter esse conhecimento ajuda a criar empatia para entender o processo pelo qual o adolescente está passando ou conduzi-lo da maneira mais adequada.

Para alguns adolescentes, o apoio de um profissional habilitado (coach, psicólogo, orientador educacional...) torna essa jornada mais fácil, mais leve e mais rápida. Por fim, é fundamental ressaltar que uma escolha profissional não é uma coisa imutável, afinal de contas, nós mudamos, as circunstâncias mudam, o mundo muda e nossas escolhas também podem mudar.



Fátima Caribé | Coach executiva e de Carreira



fatimacaribe@gmail.com



@FatimaCaribé



Gagueira tem cura?



Agagueira é uma alteração da fluência que tem como característica principal as interrupções involuntárias durante a fala.

É comum que algumas crianças apresentem os primeiros sinais de gagueira entre 2 e 4 anos de idade. Em diversas situações, esses sintomas irão desaparecer em pouco tempo, no entanto, os pais devem ficar atentos à persistência e piora das disfluências, pois quando a alteração dura mais de 3 meses, é importante que se procure um fonoaudiólogo com experiência em fluência para orientação, avaliação e acompanhamento.

Nos casos de gagueira persistente, ou seja, aquelas que duram mais de 3 meses, a terapia fonoaudiológica tem por objetivo proporcionar a redução das disfluências e focar na qualidade de vida da criança e sua família. Quanto mais cedo o início da intervenção terapêutica, melhores serão os resultados, porém, adolescentes e adultos que gaguejam, também podem obter diminuição das disfluências e maior aceitação de sua fala quando realizam uma intervenção adequada.

É sempre importante lembrar que gagueira não tem graça, tem tratamento, então respeite e acolha a pessoa que gagueja.



Amanda Magalhães | Fonoaudióloga

 (84) 9 9603 6943

 @amandamagalhaesfono

 fono.amanda@yahoo.com.br

 www.fonoamanda.com



Por que sentimos dor?

Você já sentiu alguma dor que te tirou da rotina por algum dia? Pode até parecer estranho, mas, sentir dor é essencial para nossa sobrevivência.

Sentir dor é como um “alarme” interno que nos alerta de um perigo. Talvez você possa pensar que seria incrível ter uma vida sem dor, mas como iríamos nos proteger das ameaças apresentadas ao nosso corpo? Seríamos incapazes de aprender a evitar situações perigosas, estaríamos sempre lesionados.

Sabe quando você caminha descalço e de repente pisa em algum objeto pontiagudo? As chances de você sentir dor são enormes, para proteger seu pé do perigo de pisar novamente. Ou quando você pega uma panela quente que acabou de sair do fogo e sem querer encosta a mão na parte mais quente, você irá sentir dor. A dor é boa desde que te motive a manter o seu corpo seguro e para cuidar de todos os problemas que possa surgir no seu corpo.



O nosso corpo é formado por vários sistemas e a dor também tem seu próprio sistema, assim como o sistema digestivo para digerir os alimentos, você tem o sistema de dor, onde existem nervos especiais que nos alertam sobre algum problema ou ameaça em nosso corpo. Em determinados momentos da vida o nosso sistema digestivo não funciona bem: temos constipação, tudo é processado com lentidão. Com o sistema de dor é a mesma coisa, também pode se tornar disfuncional, ou seja, que não faz a função de nos proteger, produzindo muita dor mesmo na ausência de alguma lesão. Quando isso acontece coisas simples como sentar e levantar, caminhar, subir escada e outras tarefas simples do dia a dia pode provocar dor, e até estímulos que não deveriam doer, doem, como um toque na pele, uma roupa justa sob a pele, até mesmo um

toque de carinho ou mesmo uma dor espontânea que aparece aleatoriamente. Essa dor excessiva é causada quando os nervos do corpo tornam-se muito sensíveis.

Não é incomum nessa fase, a pessoa se isolar, ter medo do movimento, deixar de sair com amigos e ter lazer pela limitação que a dor impõe. Isso não é um bom sinal, é hora de procurar ajuda através de tratamentos que irão te levar ao alívio e a melhora da função, como devolver a capacidade de fazer tarefas como essas que vão ficando mais difíceis.

O programa ALIVIAdor Mulher foi criado especialmente para mulheres que sentem dor que persistem, afim de ajudá-las a organizar todo esse sistema de dor através da Fisioterapia Especializada em Dor e do Pilates Clínico. Entender sobre como esse sistema está é uma fase importante para a recuperação, assim as informações que chegam até você contribuem para acalmar todo esse sistema em alerta, te ajudam a gerenciar as crises e estimulam a voltar ao movimento com confiança.



Dra. Fernanda Moraes

CREFITO 198036 -F



Studio Vivare Piales Natal

Av. Campos Sales, 901
Manhattan, sala 2406



@vivarepilatesnatal



(84) 9 9850-6674



Dra. Rogélia Araújo

CREFITO 197069



**Fisioterapia Especializada
e Individualizada**

Av. Campos Sales, 901
Manhattan, sala 2404



@drarogeliaaraujo



(84) 9 8893-9331



Outubro também é o mês do idoso

A pesar de ser bastante conhecido pela campanha Outubro Rosa, voltada para a prevenção do câncer de mama, em 1991, a OMS escolheu o primeiro dia do mês para ser o Dia Internacional do Idoso, com o objetivo de sensibilizar e chamar a atenção da sociedade para as questões do envelhecimento.

É urgente falarmos sobre o assunto em uma sociedade que vem envelhecendo ao mesmo tempo em que evolui muito em descobertas, tratamentos, prevenção e controle de doenças. É cada vez maior o número de indivíduos que, depois de serem declarados idosos, ainda vivem 25, 30, 35 anos a mais.

Porém, apesar do avanço que possibilita a vida mais longa, as pesquisas mostram que esse tempo ganho, infelizmente, não tem sido vivido com mais saúde. Para uma pessoa idosa, ter saúde não é estar livre de doenças ou não precisar tomar remédios. É ser o gerente de sua própria vida, precisando de nenhuma ou pouca ajuda para exercer o seu dia a dia.

A pandemia da Covid-19 foi cortante para todos nós, mas, especialmente para os idosos que tiveram que passar a viver na contracorrente de tudo o que lhes foi pregado até então. Ser ativo, cultivar as relações de afeto, ter amigos, manter-se capaz de ser independente e dono das próprias decisões. Isso se tornou impossível pelo isolamento recomendado e imposto, somado ao medo da doença, da morte, da perda. E o fato é que esta situação os colocou na condição mais indesejada por todos: o da dependência para a vida cotidiana.



Agora, mais do que nunca, precisamos trazer à tona as questões relacionadas ao envelhecimento da população do nosso país e a todas as consequências sociais e econômicas que isso necessariamente tem trazido.

É preciso falar do idoso. É essencial termos um dia, um mês para estarmos mais atentos; para pensarmos juntos sobre estratégias que, no mínimo, melhorem o que vemos hoje. Mas, sem nunca esquecer que cada idoso é singular. A idade é apenas um dos dados que constam no cadastro vital e que nunca será o que determina o que deverá ser feito e que decisões serão tomadas, sobretudo quando o assunto é saúde.



Dra. Christiane Machado Santana
Diretora Científica da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia

#CombatendoAVC



Campanha Nacional de Combate ao AVC – 2021

Em 29 de outubro, o mundo se volta a conscientização sobre o Acidente Vascular Cerebral (AVC). Aqui no Brasil, a entidade que promove a campanha é Rede Brasil AVC, contando com diversos profissionais de saúde.

O **AVC é a 2a causa de morte no mundo** e a 1a causa de incapacidade. Pode acontecer em **qualquer idade**, afetando pacientes, familiares e amigos. A cada ano, 13,7 milhões de pessoas têm um AVC no mundo, 5,5 milhões morrem e, atualmente, existem 80 milhões de sobreviventes de AVC.

O **reconhecimento dos sinais de alerta**, e o **rápido tratamento de urgência** em um centro de AVC pode reduzir ou até evitar as sequelas. O socorro ágil evita o comprometimento

mais grave que pode deixar sequelas permanentes como redução de movimentos, perda de memória, prejuízo à fala e diminui drasticamente o risco de morte. Minutos podem salvar vidas!

Há indícios de aumento de casos de AVC desde 2020, mas também é notória a menor procura por atendimento, o que poderá provocar sequelas mais graves e, por consequência, piora na qualidade de vida dos pacientes pós-AVC.

Em 2021, imersos na pandemia da Covid-19, é essencial o reconhecimento dos sinais iniciais do AVC e a busca imediata pelo atendimento especializado. Com medo da exposição ao coronavírus, muitas pessoas hesitam em buscar atendimento ou esperam mais tempo.

Aprenda os sinais de AVC e ligue para SAMU 192:

- Fraqueza ou formigamento na face, no braço ou na perna, especialmente em um lado do corpo;
- Alteração da fala ou compreensão;
- Alteração na visão, do equilíbrio, coordenação, tontura ou alteração no andar;
- Dor de cabeça súbita.

Conhecer os **fatores de risco do AVC** é fundamental para que possa **preveni-lo**. Alguns deles são: hipertensão arterial, tabagismo, sedentarismo, diabetes, cardiopatia, alcoolismo.

Vamos a uma ação coletiva para que todos conheçam e saibam como lidar com o AVC!



Dra. Luciana Protásio
Fisioterapeuta Neurofuncional,
pesquisadora e professora.



protasio.melo2@gmail.com



@draluprotasio





Desconectar para ser feliz

No meu último plantão de fim de semana percebi um colega anestesilogista contando com entusiasmo mais um caso de complicação cirúrgica. Em todos nossos plantões juntos jamais o ouvi falar sobre outro assunto.

Ele é jovem, recém saído da residência médica e, além dos relatos trágicos, está sempre reclamando de cansaço e mau humor.

Perguntei: André, você possui um hobby? Ele me olhou confuso e eu insisti: um hobby? Ou qualquer outra atividade que lhe desconecte da sua rotina de trabalho e lhe dê satisfação pessoal? Triste, ele confirmou que não. E com certeza não deve ser o único.

Segundo pesquisa do instituto Ipsos, 53% dos brasileiros declararam que seu estado mental piorou no último ano. Num cenário de pandemia, ter momentos de escape para relaxar e esquecer dos problemas é mais do que necessário.

De acordo com psicólogos, quando nos dedicamos a uma atividade agradável, atingimos um estado mental de menor ansiedade que ajuda a regular nossas emoções e estresses do dia a dia. Porém, para que esses benefícios sejam efetivos é preciso colocar o hobby como uma prioridade dentro da rotina.

O corpo humano obedece a um relógio biológico e, assim como existe um período ótimo para se produzir, existe também um tempo necessário para se desligar, relaxar e conseguir recarregar as baterias. Quem não descarrega seu cansaço acaba carregando-o consigo.

O escritor e pesquisador especialista em longevidade Dan Buettner demonstrou que ter um hobby para desconectar-se das obrigações diárias é um hábito em comum entre as comunidades com mais pessoas longevas no mundo.

Mas como fazer isso? Como descobrir alguma atividade prazerosa em meio às atribuições cotidianas?



Tentar algo simples como testar uma nova receita na cozinha, ingressar numa aula de pintura ou trabalhos manuais, aprender a tocar um instrumento musical, maratona uma série na TV ou experimentar um novo esporte sem cobranças por performance são algumas sugestões.

Quando fazemos algo que gostamos aumentamos nossos níveis de ocitocina, dopamina, serotonina e endorfina que são os neurotransmissores responsáveis pela nossa felicidade.

Portanto, desconectar-se dos padrões de comportamento atuais e ter um momento dedicado exclusivamente para si, além de nos deixar mais felizes, alivia nossas tensões no trabalho, melhora nossa disposição, nos proporciona mais equilíbrio e saúde emocional, e ainda contribui para que vivamos mais.

E você, qual atividade lhe desconecta e lhe faz mais feliz?

Hilse Adachi, Médica Anestesiologista

Hilse se desconecta através do surfe, nos treinos de jiu jitsu, fazendo pizza de longa fermentação e degustando cervejas artesanais.

Tarsila Sato, Médica Ortopedista e Acupunturista

Tarsila se desconecta também no surfe, na prática de pole dance e fazendo tatuagens.



Deus, eu e o meu viver bem

BEM... escutamos: “o bem sempre vence”, e o que temos feito para experimentar em nosso dia a dia, esse viver bem, que vence nossos medos e percalços da vida? Espiritualmente um semeio que gera vida, que guia e nos ensina que esse advérbio nomeado “bem” vai muito além do dicionário, o bem, tão permeado na nossa criação está imbuído em nosso SER, Deus nos fez para vivermos bem. E como obras do criador, buscamos aprender a viver bem por essência e dependência a ele, que fez o céu e a terra, e todas as criaturas que nele coabitam.

O aprender a viver bem, requer uma construção diária e incessante de entendimento e vivências entre criatura e criador, no qual ele mesmo molda, refaz e desfaz. Somos vasos na mão do oleiro, nessa olaria chamada mundo. E por quanto tempo nos limitamos a vivermos moldados por padrões e cobranças sociais que nos roubam o caminho traçado na nossa criação? Aprender a viver bem sem ele é quase que está sentado na portaria da olaria e perder as chaves, sem esforço algum para buscar uma solução e adentrar. Talvez a espera que algum chaveiro passe e pergunte o que está acontecendo... Entrar nesse lugar é decisão individual diária, é unir o querer e o viver em comunhão com a vontade do Pai (Deus) que é boa perfeita e agradável.

É deixar-se rasgar e remendar os desejos e apegos para esse mundo conquistar, é ser crente dele e descrente de si, é entender que tudo é dele, com ele e para ele, até um dia em seus braços descansar... Aprendo a viver bem quando me volto para contemplar o visível antes nos dito no coração, aprendo a viver bem quando sou resgatada e devolvida ao plano dele em minha existência, aprendo a viver bem, quando compreendo que nenhuma de suas obras são frustradas ou erradas, tendo aprendido a viver bem, te convido a experimentar com Deus aprender também.



Gabrielle Alves | Psicóloga e Escritora



@gabriellealvesb



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