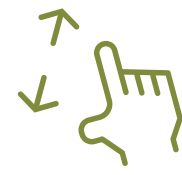


Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 14 - Edição 28, Maio 2022

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



Life Family

Há 5 anos no mercado, empresa se destaca com serviços na área de enfermagem em domicílio e na rede hoteleira



FISIOTERAPIA

Conheça 5 hábitos que prejudicam as mãos

PESQUISA

Estudo aponta comprometimento em idosos após Chikungunya

MATERNIDADE

Como sair para trabalhar e deixar o bebê em casa?

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



#Salé Aproveita



#SaléNoSISU

WWW.SALESIANORN.COM.BR

INFORMAÇÕES: 84 3608.1694 | 84 3211.4220

Viver
bem

Maio é um mês bastante especial, não só por causa do mês das mães, mas de uma data super importante na área da saúde: o dia da enfermagem.

Nossa reportagem de capa traz o trabalho de duas enfermeiras que montaram a Life Family, empresa especializada em serviços de cuidadores de idosos e enfermagem de forma ampla.

E como se comemora o Dia das Mães, falamos da hora do nascimento do bebê, talvez o momento mais importante da vida de uma mulher, e que necessita de muito apoio.

E quando esse bebê nasce? Também se faz necessário uma rede de apoio para que a saúde de mãe e filho transcorra bem.

Na hora que essa mãe precisa sair para trabalhar, como lidar com esse desafio num momento tão difícil? Trouxemos um artigo sobre o tema.

Além disso, uma reportagem sobre hábitos que prejudicam as mãos e como mudá-los.

No Guia Viver Bem, uma seleção dos melhores serviços e empresas para o seu bem estar e qualidade de vida.

Boa leitura e Feliz Dia das Mães!



Clique em links e anúncios



Dimensione com os dedos



Arraste para os lados



Deslize verticalmente



Avance ou retorne

**Clique em cima do anúncio
e veja mais!**



**A importância do
cuidado ao idoso.**

**De assistência de
qualidade à 3ª idade,
o Paço das Palmeiras
entende.**

O termo "pessoa institucionalizada" é usado para designar um indivíduo que mora em uma instituição; no caso de idosos, esse lugar costuma ser uma "casa de repouso", asilo ou abrigo. Muitas vezes, a sociedade associa esse conceito à

causa de uma carência emocional no idoso institucionalizado, ou até mesmo, sua perda de autonomia.

Nós, do Paço das Palmeiras, temos uma visão diferente. Com o aumento da população idosa em nosso país, concentramos todos os esforços em oferecer

o máximo de conforto aos nossos hóspedes, para que eles possam desfrutar, com tranquilidade e segurança, a 3ª idade.

Ao longo de 14 anos de experiência, alcançamos a expertise necessária para atender às necessidades físicas e mentais de cada hóspede, facilitando sua adaptação à nova condição; autonomia na realização das atividades básicas da vida diária (AVD), oferecendo uma alimentação equilibrada; acompanhando seus tratamentos médicos e a administração de seus medicamentos.

Dessa forma, atuamos nas melhores condições, gerando uma assistência multidisciplinar de acordo com as políticas de saúde que priorizam o bem-estar, a socialização e o cuidado à velhice, preservando sua autonomia nessa nova fase da vida.

Entre em contato e conheça
nosso trabalho de perto!



☎ 84 3234-1593 | 📞 84 99909-5451

🌐 pacodaspalmeiras.com.br

📍 Rua Graciliano Ramos, 2904,
Capim Macio - Natal/RN

**Uver
bem**

#capa



Life Family - Fazendo enfermagem com excelência

**Empresa se diferencia no atendimento e prestação
de serviços na área de enfermagem.**

Com o envelhecimento da população e o aumento da expectativa de vida, muitas famílias veem a necessidade de ter um cuidador em casa.

Há 5 anos no mercado, a Life Family se tornou uma referência para quem precisa dos serviços de um cuidador ou técnico de enfermagem em casa.

Através de uma análise do perfil do paciente, e também da família e da residência, é escolhido o profissional mais adequado para o cliente.

Formada por duas sócias enfermeiras, Tatiana Galvão e Thalita Almeida, a empresa surgiu quando, ainda fazendo estágios durante a faculdade, ambas se depararam com a falta de um tratamento mais humanizado junto aos pacientes, principalmente os idosos.

Assim nascia a Life Family, que hoje, além dos serviços de cuidador e técnico de enfermagem, oferece uma equipe multidisciplinar com os profissionais: fisioterapeuta, fonoaudiólogo, nutricionista, pediatra, terapeuta ocupacional e dentista. Dependendo da

necessidade do paciente, monta-se um plano assistencial para atender às suas demandas.

Além dos idosos, a empresa também atende outros públicos, como adultos, crianças e mulheres, principalmente no pós parto, quando há a necessidade de ajuda para a amamentação e nos cuidados com o bebê. Adultos que fazem uma cirurgia e precisam de apoio também podem contar com esse serviço.

Outro diferencial da empresa é o serviço prestado à rede hoteleira.

Alguns hotéis em Natal e Grande Natal contam com uma equipe fixa de enfermagem dentro do hotel, capacitada para atender seus hóspedes nos casos, por exemplo, de queimadura, infecção intestinal, afogamento, um corte na pele, ingestão excessiva de álcool e outras possíveis queixas.

Sobre possíveis questões trabalhistas, a enfermeira e sócia Thalita Almeida explica: “toda e qualquer questão nesse âmbito, é de nossa responsabilidade. A família não precisa ter esse tipo de preocupação e deve manter contato diário com a empresa em caso de dúvidas ou reclamações.”

Importante registrar também que os profissionais recrutados pela empresa passam regularmente por uma reciclagem, a fim de manter a qualidade no atendimento.

“Nossa maior riqueza são as pessoas que trabalham conosco. Não adianta ser um bom profissional, tecnicamente habilitado, mas não saber tratar as pessoas, saber acolher a dor do outro. Essa é a nossa missão, principalmente junto aos que estão no fim da vida”, finaliza Tatiana Galvão.

TATIANA GALVÃO DOS SANTOS
Bacharel em enfermagem. Especialista em ginecologia e obstetrícia. Especialista em dermatologia com ênfase em feridas

THALITA ALMEIDA RIBEIRO
Bacharel em enfermagem. Especialista em UTI.



OPINIÃO DO CLIENTE

Contratei a empresa Life Family, desde 2017, para os cuidados com a minha mãe Edite, 77 anos, portadora de Demências Fronto-Temporal e que depende totalmente da ajuda de terceiros.

Nesta parceria, conto com uma equipe de técnicas de enfermagem, que atuam em forma de revezamento, 24h, todos os dias. Cuidam da alimentação, remédios, da higiene pessoal e fazem sempre estímulos físicos e mentais, além de me manter sempre informada da evolução e sugestões de melhorias.

Outro fator importante, é que não me preocupo com os encargos trabalhistas das cuidadoras e de sua substituição, no caso, de falta ou outra necessidade.

Tais serviços prestados, me dão mais tranquilidade e confiança, por saber que minha mãe está sendo sempre bem assistida.

É visível que cuidar de um parente não é fácil, pois o sofrimento da doença, junto com o cansaço, normalmente, lhe traz um desgaste físico e mental.

Por isso, com a ajuda da Empresa Life Family, pude experimentar um retorno saudável, para toda a minha família.

Andreia Caline Batista Arruda
42 anos, Oficial de Justiça.



@lifefamilynatal



(84) 99800 1117 / 99435 6765



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



CHEGOU O SEU PRONTO
ATENDIMENTO MÉDICO
VIRTUAL 24H,
TODOS OS DIAS.

ANS - nº 335559-2



SUA CONSULTA A
QUALQUER HORA
DO DIA E EM
QUALQUER LUGAR.

Acesse o **APP Unimed Natal**
Beneficiário, clique no **Centro**
Clínico Virtual e solicite
um **Atendimento Imediato.**



SEMPRE MAIS PARA VOCÊ.

U
ver
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!**

CLÍNICA



BEM NASCER.RN
@bemnascer.rn

RESIDÊNCIA



PAÇO DAS PALMEIRAS
@pacodaspalmeirashotel

CIRURGIA PLÁSTICA



MILENA GUERRA
@dramilenaguerra

ENFERMAGEM



MATERNEO
@materneo_

MEDICINA HIPERBÁRICA



CLINICA HIPERBÁRICA
@hiperbaricanatal

FISIOTERAPIA



FISIO ESPORTE SAUDE
@fisioesportesaude/

CLÍNICA



CLIAD
Clínica do Aparelho Digestivo
@cliadaparelhodigestivo

GASTROENTEROLOGIA



DRA TATIANNY NAVES
@tatiannynaves

ASSISTÊNCIA DOMICILIAR



LIFE FAMILY
@lifefamilynatal

NEFROLOGIA



DRA. LUCIANA DRUMMOND
CONSULTÓRIO
@dra.lucianadrummond

PSIQUIATRIA



INSTITUTO SAILLY
SAÚDE MENTAL
@institutosaily

FISIOTERAPIA NEUROFUNCIONAL



DRA. LUCIANA PROTASIO
@draluprotasio

LABORATÓRIO



ALEXANDER FLEMING
LABORATÓRIO
labfleming@supercabo.com.br

DERMATOLOGISTA



ARIANNE SANTOS
@ariannesantosdermatologia

ORTOPEDIA



RAFAEL PARIZZI
Ortopedia e Traumatologia
@dr.rafaelparizzi

HOMEOPATIA



CURA TE
@curatehomeopatia

FISIOTERAPIA



CENTRO VITTA
@centrovittanatal

CLÍNICA



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

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

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



5 Anos
Life family

Nossa Gratidão a todos os pacientes, parceiros
e amigos que nos ajudaram a trilhar essa jornada!

Viver
bem

fisioterapia



5 hábitos que prejudicam as mãos e como mudá-los

Nossos hábitos podem dizer muita coisa a nosso respeito. Os hábitos são aquelas atitudes, costumes ou manias que praticamos no nosso dia a dia! O problema é que nem todos os nossos hábitos são benéficos para a saúde.

Em muitos casos, nem temos consciência de que uma simples postura na hora de dormir, por exemplo, pode causar um problema sério no punho.

Segundo Walkíria Brunetti, fisioterapeuta especialista em RPG e Pilates, a maioria das pessoas não tem consciência corporal. "Essa capacidade nos ajuda a perceber o nosso corpo por inteiro, prestar atenção nos movimentos,

nos limites, na relação do corpo com o ambiente e na postura para cada situação".

"Porém, quando não temos essa capacidade bem desenvolvida, a tendência é procurar o conforto ao realizar um movimento. Essa posição mais cômoda, porém, vai se transformar em um vício de postura ou ainda pode se transformar em movimentos repetitivos. Em ambos os casos, o risco de desenvolver lesões musculoesqueléticas é muito grande", explica Walkíria.

Por isso, com a ajuda de Walkíria, elaboramos uma lista de posturas e hábitos que prejudicam as mãos, dedos e punhos. Confira.



1- Usar o dedão para digitar no celular por tempo prologando

Você sabia que 9 em cada 10 brasileiros têm um celular? Ou seja, quase toda a população usa o dispositivo no dia a dia.

O problema é que esse excesso de tecnologia pode causar lesões, principalmente nas mãos, dedos e punhos.

Em relação ao celular, o dedo polegar é o que mais sofre os efeitos dos movimentos repetitivos. A questão é tão grave que já tem nome: WhatsAppinite, apontado por pesquisadores como a tendinite causada pelo uso excessivo do celular.

A repetição dos movimentos feitos pelo dedo polegar, ao digitar, causa uma sobrecarga no tendão que se resulta na inflamação dessa estrutura. Caso evolua, essa tendinite pode causar lesões mais severas no tendão e nas articulações da mão e do punho.

Recomendação

Como é praticamente impossível deixar de usar o celular, é preciso explorar os recursos de voz. Todos os aplicativos já possuem a opção de gravar mensagens, fazer pesquisas e outras ações usando a voz.

Além disso, é sempre bom alongar as mãos e punhos ao longo do dia.

2 - Dormir com a mão embaixo da cabeça

Muitas pessoas têm o costume de colocar as mãos ou braços embaixo da cabeça na hora de dormir. Contudo, essa postura causa a compressão do nervo mediano, que passa pelo túnel do carpo. Esse túnel é um canal estreito que fica no punho. Quando essa postura se torna repetitiva, a pessoa pode desenvolver a síndrome do túnel do carpo.

Recomendação

Ao dormir de lado, é recomendado deixar os braços livres. Um dos braços pode ficar sobre o colchão e o outro descansando no corpo, na altura da cintura, por exemplo.

3 - Apoiar os punhos na mesa para digitar

O nervo mediano também pode ser comprimido quando a pessoa digita no computador apoiando os punhos na mesa ou no teclado do laptop, por exemplo.

A digitação, inclusive, é um dos principais fatores de risco para desenvolver a LER (lesão por esforço repetitivo). As doenças mais comuns nesses casos são a tendinite, a tenossinovite e a síndrome do túnel do carpo.

Recomendação

A ergonomia na hora de usar o computador é muito importante. Ou seja, a pessoa precisa ter uma estação de trabalho adequada para que o antebraço seja o apoio na hora de digitar e não os punhos.



4 - Praticar esportes como tênis, ioga, ginástica

A atividade física é sempre bem-vinda. Contudo, alguns esportes aumentam o risco de lesões nas mãos, dedos e punhos. O tênis, por exemplo, pode levar à tendinite pelo esforço repetitivo na hora de rebater as bolas.

Na ioga, o perigo reside nas posições em que as mãos e punhos seguram o peso do corpo, principalmente nas posturas invertidas (quando a pessoa fica de ponta-cabeça). O risco também está presente na musculação, crossfit. Enfim, toda atividade que envolva as mãos e punhos e que exija esforço ou tenha movimentos repetitivos pode causar lesões.

Recomendação

O alongamento das mãos, punhos e braços é um dos recursos que podem ser usados para evitar lesões. Além disso, é preciso fortalecer a musculatura da região. Uma forma simples de fazer isso é usar aquelas bolas próprias para essa finalidade, chamadas de "toning ball".

Outro exercício é pegar um elástico de cabelo, colocá-lo no polegar, dedo anelar e dedo médio, fazendo movimentos de abrir e fechar.

5 - Tricotar além da conta

As atividades manuais, como tricotar, fazer crochê e outros artesanatos, também pode causar lesões nas mãos, dedos e punhos.

Recomendação

Exercícios de alongamento e fortalecimento muscular são bem-vindos. Além disso, o ideal é fazer pausas a cada 50 minutos para relaxar a musculatura.

Recursos da fisioterapia

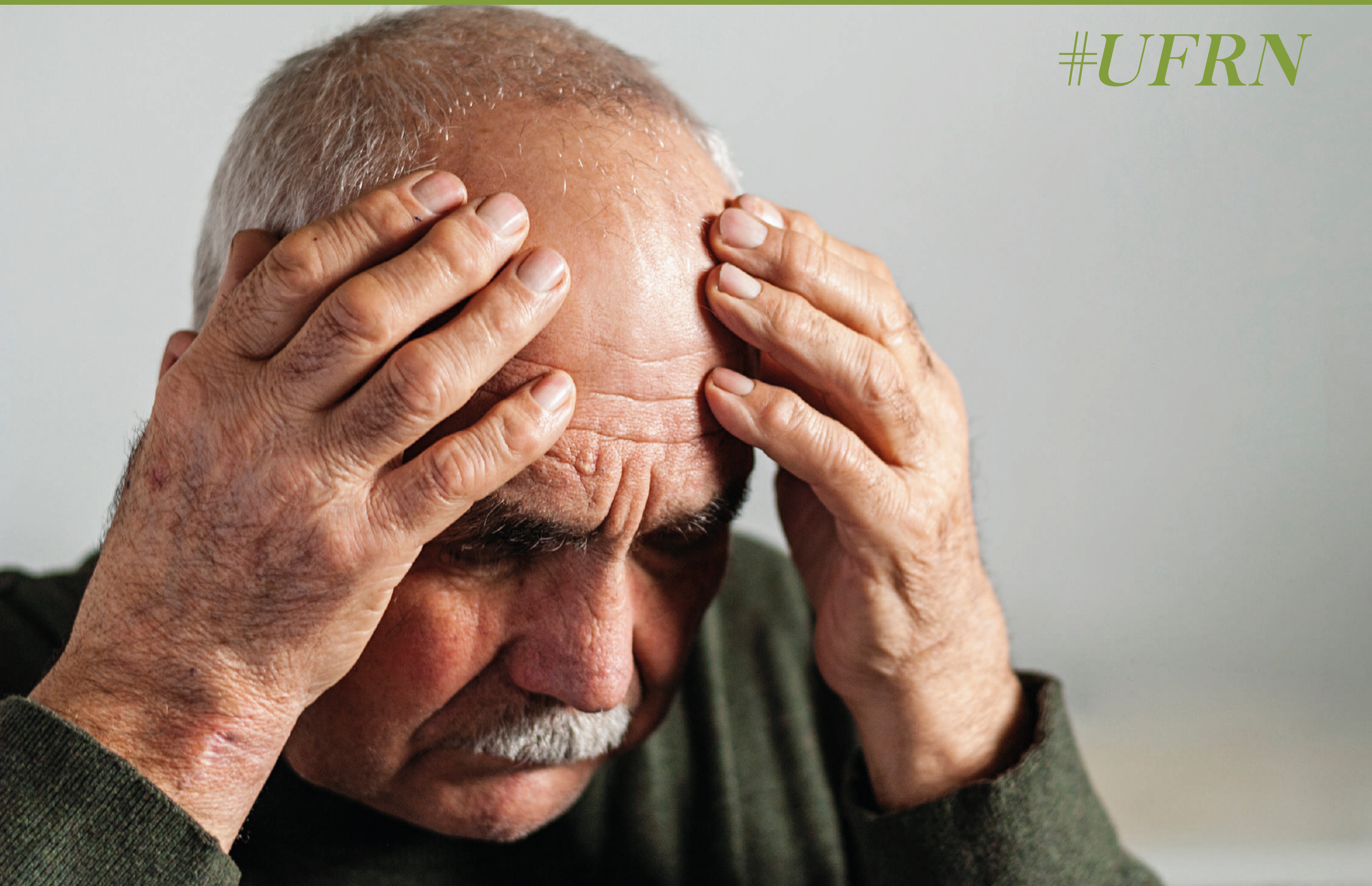
A maioria dos problemas, como as tendinites, tenossinovites e a síndrome do túnel do carpo, podem ser tratadas com recursos da fisioterapia.

Nas primeiras sessões, o objetivo será o alívio da dor. Para isso, podem ser usados a estimulação elétrica cutânea, estimulação elétrica neuromuscular, ultrassom, infravermelho e laser. Esses recursos reduzem o processo inflamatório e melhoraram a circulação.

Também podem ser usados calor por imersão, crioterapia e banhos de contraste, além da terapia manual. Para complementar, são aplicados exercícios para aumentar a amplitude de movimento, fortalecer os músculos e recuperar os movimentos.

O paciente também é aconselhado a diminuir os movimentos repetitivos com as mãos e realizar alongamentos e exercícios todos os dias.





Estudo aponta comprometimento cognitivo em idosos após chikungunya

Reportagem: Marcos Neves Jr. - Agecom/UFRN

Embora tenha ficado um pouco fora dos noticiários nos últimos anos devido à pandemia da covid-19, o vírus chikungunya continua a ser foco de preocupação. Para além dos 32% de aumento no número de infecções em 2021, revelado pelo Boletim Epidemiológico do Ministério da Saúde, a atenção a possíveis consequências de longo prazo também movimentou a comunidade científica.

Entre esses efeitos, o comprometimento cognitivo em idosos foi especialmente investigado por pesquisadores do Programa de Pós-Graduação em Psicobiologia (Psicobio/UFRN). Os resultados demonstraram, pela primeira vez, um declínio significativo dos processos cognitivos nesse público e foram publicados na revista *Frontiers in Psychiatry*, no artigo intitulado *Disfunção cognitiva da infecção pelo vírus Chikungunya em adultos mais velhos*.

"Já tínhamos a impressão advinda dos relatos subjetivos dos próprios pacientes de que havia algum impacto cognitivo. Precisávamos avaliar se essa percepção estava correta. Para nossa surpresa, foi não só confirmado como demonstrado que envolvia não apenas a memória, mas outros processos cognitivos fundamentais como as funções executivas", conta a professora e pesquisadora do Psicobio Katie Almondes, uma das autoras do artigo.

A partir de queixas de pacientes, a equipe de pesquisadores recrutou, entre outubro e dezembro de 2019, idosos voluntários que haviam sido acometidos pela doença chikungunya em Natal, na faixa etária entre 60 e 90 anos e com mais de quatro anos de educação formal. Contando ainda com um grupo controle, no qual ninguém foi infectado pelo vírus, os cientistas promoveram um estudo transversal, por meio de avaliações clínicas, neuropsicológicas e geriátricas.

Procedimento técnico-científico padrão ouro, a avaliação neuropsicológica é utilizada para elucidar diagnóstico de quadros demenciais e/ou de declínio cognitivo e definir prognóstico. Conforme explica Katie Almondes, "as medidas neuropsicológicas são indicadores úteis de disfunção cerebral para muitas condições neurológicas e neuropsiquiátricas, tais como doenças neurodegenerativas, doenças cerebrovasculares, tumores cerebrais, entre outras enfermidades".

Uma dessas avaliações foi o teste cognitivo Montreal, conhecido pela sigla em inglês MoCA. Ao longo do período de pesquisa, enquanto a idade foi mantida constante, a infecção pelo vírus chikungunya foi associada a um aumento de 607,29% na chance de ter o desempenho no MoCA considerado prejudicado ou em declínio quando comparado ao grupo com os controles saudáveis.

"A significância estatística de tal associação foi confirmada pela robusta quantidade de evidências fornecidas pela amostra. Além disso, os dados mostraram que o risco de desempenho prejudicado no teste MoCA aumentou à medida que tínhamos participantes mais velhos. Ou seja, cada incremento de um ano na idade dos participantes foi associado ao aumento de 7,242% na chance de apresentar desempenho deficiente no teste MoCA", explica Katie.

Chikungunya

Causada pelo vírus chikungunya (CHIKV), a febre chikungunya é uma doença articular incapacitante. Sua transmissão acontece pela picada da fêmea dos mosquitos *Aedes aegypti* e *Aedes albopictus*, mesmos vetores da dengue, da Zika e da febre amarela, bem como da gestante para o bebê, ou seja, de maneira vertical. Identificado pela primeira vez na década de 1950, na Tanzânia, o vírus desencadeou, no ano de 2014, uma epidemia em países da Europa, da Ásia, da África e da América, incluindo o Brasil.



Alguns dos principais sintomas na fase aguda da infecção por chikungunya são artrite grave, febre, calafrios, mialgia, dor de cabeça e exantema maculopapular – pequenas lesões na pele. Em geral, a doença é autolimitada e a extinção dos sintomas varia de 5 a 14 dias, porém, em alguns casos, pacientes podem evoluir para um estágio crônico, no qual as dores articulares persistentes e incapacitantes levam meses ou até anos para passar.

Tempos após o surto ocorrido em 2014 e com a chegada de outras doenças, pode parecer natural um certo relaxamento quanto ao tema. No entanto, além de não negligenciar a infecção com o vírus chikungunya e prezar pela sua prevenção, é necessário à sociedade estar atenta a quaisquer sinais relacionados a sequelas. Em relação aos dados apresentados pelo estudo, perda de memórias, desatenção, impulsividade e velocidade de processamento lentificada são algumas manifestações possíveis de perda cognitiva.

"Esses dados, até onde sabemos, são inéditos e trazem a reflexão de que precisamos difundir a informação para alertar a população a se precaver do vírus e, ao ser positivado, procurar ajuda para prevenir infortúnios maiores com estimulação cognitiva ou até mesmo com a reabilitação neuropsicológica. Nossa preocupação é intervir precocemente para evitar uma conversão para quadros demenciais", afirma a cientista.

Envelhecimento da população e aumento de demências

Com expectativa de vida de 76,8 anos, o Brasil tem cada vez mais idosos. Atualmente gira em torno de 28 milhões o número de brasileiros nessa faixa etária, fato que exige o investimento no cuidado dessa parcela da população, em especial quanto a questões de saúde. Ainda mais especificamente, doenças mentais têm experimentado um crescimento importante.

Segundo Katie Almondes, 8,5% – ou 2.380.000 idosos – já tinham diagnóstico de demência em 2018, com a previsão de que em 2028 serão 3.272.500, o que significa um alarmante aumento de 1 milhão de pessoas nessa condição em apenas 10 anos. Por isso, na avaliação da pesquisadora, são urgentes o debate e o planejamento estratégico para a melhor utilização das informações obtidas pelo estudo.

"Envolve, sem hesitações, discutirmos esses dados com os gestores em saúde em todos os níveis de atuação: município, estado e governo federal, para planejarmos ações e políticas públicas em formato de protocolos clínicos e diretrizes terapêuticas, pois a população brasileira está envelhecendo e os dados de pesquisas epidemiológicas nacionais e internacionais visualizam uma prevalência global elevadíssima de demências", alerta a pesquisadora.

Além de Katie Almondes, participaram do desenvolvimento do estudo o infectologista e pesquisador Kleber Luz, do Instituto de Medicina Tropical (IMT/UFRN), a doutoranda do Psicobio e médica geriatra Vanessa Giffoni Peixoto, primeira autora do artigo, e Juliana Azevedo, do Departamento de Psicologia (Depsi/UFRN). Leia no Portal UFRN.

**Clique para saber mais
no Portal da UFRN**



Parto Humanizado

Qual a importância da assistência de enfermeiras obstetras?

O trabalho de parto e o parto são momentos singulares na vida do casal grávido, sendo importante um acolhimento e um ambiente favorável para que a mulher e família possam vivenciar com plenitude a chegada do seu bebê.

O modelo de assistência ao parto nos serviços privados, na sua grande maioria, não conta com enfermeiros obstetras no plantão e nem com um profissional médico disponível para partear a mulher que deseja ter um parto normal, assim como, não dispõe de uma ambiência acolhedora e adequada para esse momento. É preciso levar em consideração que a mulher parturiente está cada vez mais distante desta condição, o que as deixam vulneráveis, inseguras, aceitando intervenções desnecessárias e orientações de profissionais que não respeitam a fisiologia natural do processo de parturição.

Dentro dessa perspectiva, a empresa bemnascern surgiu do sonho de duas enfermeiras obstetras, em oportunizar às mulheres, a experiência do trabalho de parto e parto humanizados, sendo acolhidas primeiramente no seu ambiente familiar, seguido de encaminhamento à maternidade, no momento mais oportuno e mais próximo ao nascimento do seu bebê. Além dos serviços acima citados, também realiza consultas de enfermagem no pré-natal e pós-parto tanto em domicílio como em consultório, consultoria na organização de eventos, palestras e cursos na área de saúde e treinamentos teóricos e práticos na área da enfermagem, principalmente, na área de saúde da mulher.



**Isabelle Braga e Ana Karina Dantas,
enfermeiras**

 (84) 9 9187 7397

 @bemnascern

 bemnascern@gmail.com



#Maternidade



Larissa Contrim e Monalisa Soares
Enfermeiras


Qual o papel da rede de apoio no pós-parto?

Quem não conhece uma mãe que precisou de ajuda no pós-parto? A rotina de um casal torna-se bastante sobrecarregada com a chegada de um filho, especialmente a da mulher, que tem que lidar com as mudanças físicas, hormonais e emocionais, privação social, sono e o cansaço físico que a amamentação e a dedicação contínua a um bebê podem ocasionar.

Estudos demonstram que contar com o apoio do companheiro e de uma rede de apoio para ajudar com o bebê, podem proporcionar muitos benefícios para a saúde mental e emocional da mulher no pós-parto, assim, esse suporte se torna fundamental para que ela possa vivenciar o momento de uma forma mais leve e prazerosa. Por isso, é necessário uma rede de apoio bem informada, que acolha a mulher em seus sentimentos, respeite suas decisões, ajude-a nos cuidados com o bebê e tenha um olhar cuidadoso também para suas necessidades.

Sabendo que alguns casais não têm ou não podem contar com uma rede de apoio familiar, a empresa MATERneo criou o serviço de cuidadoras de pós-parto e bebês, pioneiro em Natal, constituído por técnicas de enfermagem de referência, capacitadas para oferecer um cuidado especializado para o bebê, com um olhar diferenciado e acolhedor também para a mãe.

 (84) 9 9642 6476

 (84) 9 8114 3153

 @materneo_

 materneonatal@gmail.com

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Somos uma empresa especializada em oferecer atenção humanizada e qualificada a mães e bebês, para que possam vivenciar o período pós-parto e nascimento de uma maneira mais segura e prazerosa. Nossos valores são o profissionalismo, a confiabilidade, o acolhimento e o cuidado integral de mães e bebês.

 84 9 9642.6476  84 9 8114.3153  materneo_  materneonatal@gmail.com

Viver
bem

#Maternidade



Como trabalhar fora e lidar com a dependência emocional dos filhos

Segundo o IPEA (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada), até 2030, a participação feminina no mercado de trabalho brasileiro deve crescer. O estudo estima que daqui a 11 anos, 64,3% das mulheres consideradas em idade ativa, com 17 a 70 anos, estarão empregadas ou buscando trabalho. No início dos anos 1990, essa parcela era menor (56,1%). De acordo com a Pesquisa Pnad Contínua, do IBGE, mudanças culturais, a conquista de direitos e um maior investimento em educação pelas mulheres explicam o movimento.

Com isso, muitas mulheres com bebês e crianças pequenas precisam tomar uma difícil decisão: com quem deixar os filhos? Algumas preferem deixar com os avós, outras com babás, e há quem opte pela escola infantil. E é nessa fase que se inicia o “desgrude” da criança, o que nem sempre é fácil. Para o filho, a mãe representa nutrição, proteção, conforto, amor e carinho. Portanto, neste período de “afastamento”, é normal a criança sentir falta da mãe, ter medo e mudar o comportamento.

Como deixar seu filho mais seguro

A mãe pode ir preparando a criança desde cedo, mostrando que outras pessoas também são capazes de cuidar dela. Deixe-a mais tempo com os avós ou com os padrinhos, e aproveite para passear um pouco, se cuidar, sair com os amigos e até ter um momento a sós com o marido.

Com o tempo, a criança vai perceber que a mãe se ausenta, mas volta, e será benéfico para todos. De acordo com Stella Azulay, CEO da Escola de Pais XD, Educadora Parental pela Positive Discipline Association e especialista em Análise de Perfil e Neurociência Comportamental; ao sair, sempre se despeça e explique que vai voltar. Se você for embora sem falar com seu filho, ele não entenderá, e isso pode gerar insegurança e perda de confiança.

“Mesmo que seja um bebê, converse com ele. Diga que precisa ir trabalhar ou fazer alguma coisa na rua, mas que irá retornar. Quando deixar a criança na escola ou com outra pessoa, não demonstre tristeza ou angústia. Qualquer sentimento que você tiver irá transmitir ao seu filho. Portanto, seja firme. Diga que o ama, que ele ficará bem e que mais tarde irá buscá-lo”, orienta a especialista.

Uma dica importante para estimular a independência da criança é fazer com que ela valorize o seu próprio espaço. “Deixe claro que ela tem a sua cama, o seu quarto e os seus objetos. Concessões podem ser feitas, como dormir uma noite ou outra com os pais. Mas é fundamental que ela já comece a ter noções de discernimento e entenda que certas coisas não podem ser feitas sempre que ela tiver vontade”.

Outra boa dica, segundo Stella Azulay, é incentivar a realização de tarefas que ela já possa fazer sozinha, como escovar os dentes, se vestir e tomar banho. Peça ajuda em funções que sejam apropriadas à idade dela, seja arrumando a mesa, guardando os brinquedos, regando as plantas, dando comida ao cachorro, entre outras. Isso ajudará no seu desenvolvimento. Para Stella, a criança muito ociosa tende a demandar mais a atenção dos pais, além de se tornar preguiçosa.

“Se ela estiver com receio de realizar alguma tarefa, primeiro entenda a razão deste medo e a encoraje a enfrentar a situação. É importante que a criança já saiba que virão outros medos ao longo da vida, mas que ela esteja preparada para encará-los e tentar superar”.

Por que o excesso de zelo é prejudicial?

Segundo Stella Azulay, crianças criadas com excesso de zelo podem ter ainda mais dificuldade de se adaptarem à ausência da mãe.

“Vale dizer que excesso de zelo é quando a mãe dá tudo o que o filho quer, tem dificuldade de dizer ‘não’ e de impor limites à criança. O

carinho e a atenção dos pais são fundamentais, mas a falta de limites torna a criança mimada, insegura e irresponsável. Os filhos precisam entender, desde a infância, até onde podem ir, e que as cobranças fazem parte da vida”.

De acordo com a educadora, é na fase pré-escolar (2 a 6 anos) que a criança começa a explorar mais o mundo, e sente curiosidade em descobrir coisas novas, o que faz com que ela possa assumir riscos. Esses riscos devem ser supervisionados, mas permitidos, desde que não envolva situação de risco real.

“Isso é importante para que a criança tenha iniciativa e independência. Se cada vez que ela ouvir ‘deixa que eu faço’, ‘você não vai conseguir fazer sozinho’, ‘você é pequeno demais’; sua capacidade de evoluir e de ter interesse por novas descobertas será totalmente inibida”, explica Stella Azulay.

Com o tempo, isso pode levar a criança a ser mais tímida, mais medrosa e achar que as coisas só darão certo se a mãe estiver por perto. Stella afirma que, muitas vezes, a mãe não percebe essa dependência que ela mesma criou.

“A criança também não tem a percepção de que está muito dependente. Pelo contrário. Ela não tem desafios e obstáculos, o que torna sua vida uma zona de conforto. Essa é a hora de fazer uma reflexão: será que o excesso de proteção não está prejudicando o amadurecimento e a independência do meu filho? Sim, está, e esta forma de educar trará consequências frustrantes em sua vida adulta, tanto na questão pessoal como profissional. Obviamente, os primeiros passos para cortar essa dependência exacerbada devem ser dados pelos adultos”.

Em suma, qualquer excesso não é saudável, tanto a falta de zelo como o excesso dele. “Lembre-se: se você estimular a independência de seu filho, estará fazendo dele um adulto seguro, responsável e capaz de resolver seus próprios problemas com maturidade e clareza”, finaliza Stella Azulay.

Veja-me colorir

Exposição retrata história de vida de pacientes com câncer

Durante o mês de março a exposição fotográfica “Veja-me colorir” vai percorrer shoppings da cidade. São fotos com pacientes com câncer que estão em tratamento e também os que estão em remissão, buscando sensibilizar a sociedade para o tema.

O projeto foi desenvolvido pelo serviço de Psicologia da Associação Onco e Vida com o objetivo de apresentar através da fotografia o paciente oncológico, para além do adoecimento, reproduzindo a história de vida de cada participante, ou seja, enfatizando que há vida além do câncer e que por trás do paciente há uma história, alguma vezes, de

abandono, falta de apoio, medo, incertezas, entre tantos outros sentimentos que permeiam o momento de enfrentamento da doença, mas, sobretudo existe muita ressignificação e superação.

“Essa é uma forma de sensibilizar a sociedade para as questões que vão além do processo de adoecimento. Muitas são as demandas que circundam os assistidos (adultos e idosos) quando recebem o diagnóstico do câncer. Diante de todas as dificuldades enfrentadas, o sorriso e a resiliência, torna-se uma marca. O projeto “Veja-me coloRIR” busca mostrar através da arte, da fotografia, o colorido que cada assistido possui, o sorriso que cada um mostra, e que mesmo diante do processo enfrentado, estes apresentam suas histórias de forma inspiradora”, explica a psicóloga da Onco e Vida Adelaide Alaís.

“Assim que recebi, me senti sem chão. Parei no tempo e fiquei pensando como seria dali em diante, pensei principalmente no meu filho, como seria... E dali pedi forças a Deus, para realizar o tratamento e fazer o que deveria ser feito.”

A Onco e Vida: “Minha segunda casa Por coincidência minha mãe era doadora da casa e realizou meu cadastro. A casa é muito acolhedora e no momento que mais precisei usufruí de tudo e ainda hoje tenho acolhimento e todo apoio.”

Ser fotografada: " Um sonho realizado. Eu nunca tinha ido a um estúdio de fotografia sempre tive esse desejo, mas não tinha condições. Fiquei muito feliz em estar ali... só em poder fazer uma foto em estúdio, eu me senti com a alto estima maravilhosa!"

Frase: " A gente tem que ter sempre força de vontade e vencer na vida!"

Débora Santos - 30 anos, 01 filho, reside em Natal/RN.



O nome do projeto foi escolhido com uma finalidade específica: Veja-me ColoRIR, assim como as cores têm várias nuances, cada assistido tem sua própria história e forma de lidar com todo o processo de tratamento. Outro ponto levado em consideração foi mostrar todas as faixas etárias, homens e mulheres, bem como os diversos tipos de câncer e não só o assistido em tratamento, mas também, os que estão em remissão, cuidados paliativos e/ou processo ativo de tratamento. O rir tem a função de representar o quanto os pacientes trazem cores e risos diante todo o processo.

No primeiro momento do projeto foi fechado parceria para a execução das fotos, com o fotógrafo Humberto Lopes, a Inove Galeria que concedeu a impressão das fotos, o Espaço Mulher Salão Escola e as maquiadoras, Elma Make Up e Ranna Make que contribuíram para a imagem pessoal dos assistidos. A segunda parte do projeto tem o objetivo de apresentar nos mais diversos espaços da cidade de Natal, uma exposição itinerante.

Programação

Shopping Cidade Jardim – 02 a 11/05/22

Natal Shopping – 12 a 19/05/2022

Praia Shopping – 20 a 31/05/2022




Associação Onco e Vida

A Associação Onco e Vida é uma entidade sem fins lucrativos, que oferece assistência a adultos e idosos, diagnosticados com câncer, em situação de vulnerabilidade socioeconômica, de todo o Rio Grande do Norte. A entidade é mantida apenas por doações da sociedade e tem como missão, prestar assistência durante e após o tratamento oncológico, proporcionando serviços que contribuam para a promoção das condições necessárias de enfrentamento da doença, com qualidade de vida, dignidade e cidadania. As ações desenvolvidas nesta, visam alcançar a cura e/ou a melhor qualidade de vida física e emocional dos pacientes, até mesmo quando fora de possibilidades terapêuticas, além de estimular a participação de familiares nesse processo.

Associação Onco e Vida

 Rua Cônego Luiz Wanderley, 1317
Lagoa Nova Natal RN

 (84) 3027-4002

 (84) 9 8726 5908

 oncoevida

 oncoevida

 www.oncoevida.org.br



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



**Há mais de
40 anos cuidando
da sua saúde com
confiança e excelência.**



ONDE NOS ENCONTRAR:

Av. Campos Sales, nº 694 - Tirol

☎ (84) 3211- 5093

Av. Miguel Castro, nº 1095 - Lagoa Nova

☎ (84)3206-5096

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

☎ 84 98153-4044



labflemingnatal.com.br

lafnatal@gmail.com

PARA SEGUIR:

📷 f
@lafnatal

Uver
bem