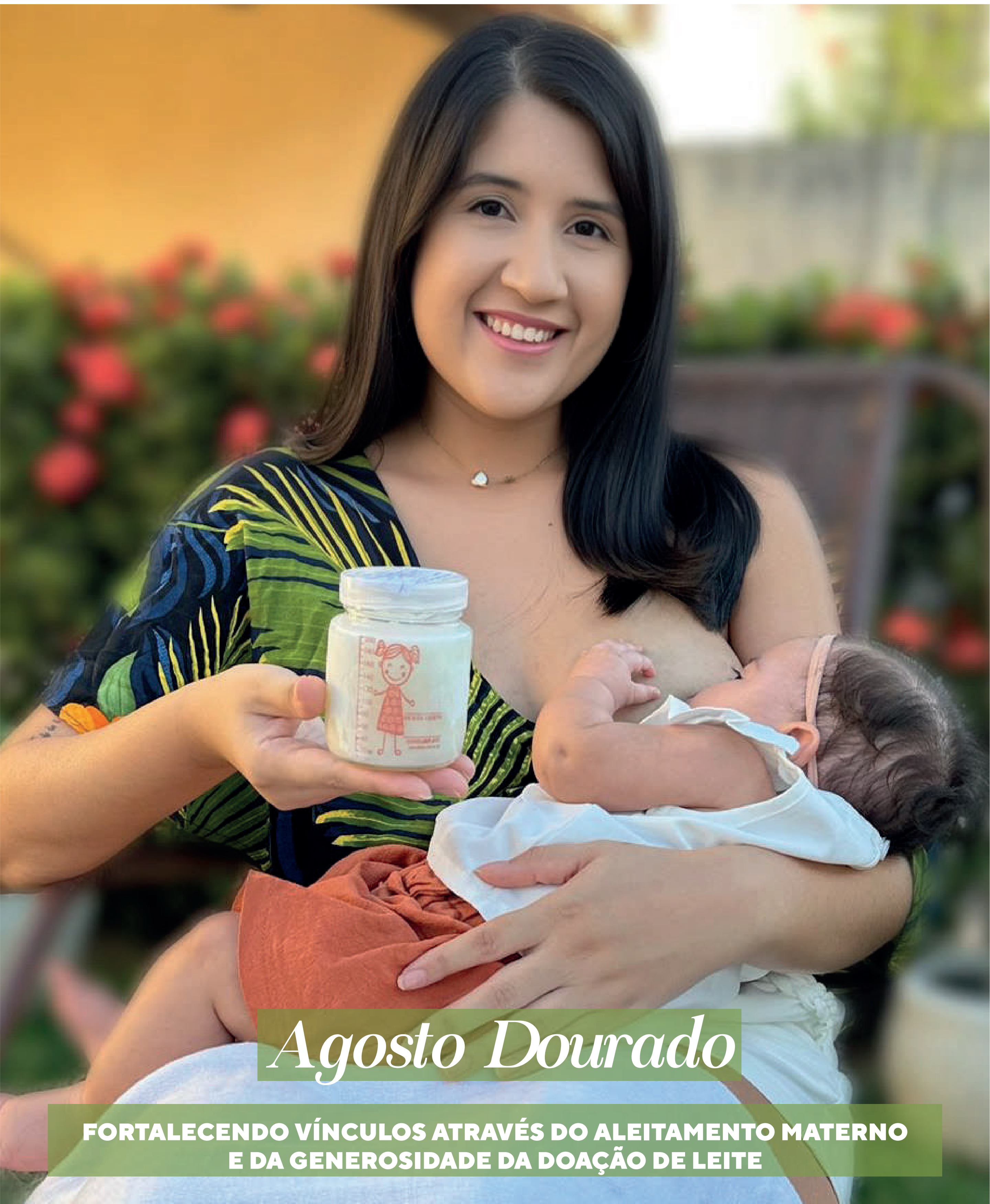
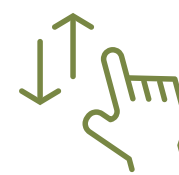
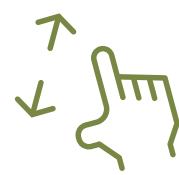


Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 4 - Edição 45, agosto 2023

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



Agosto Dourado

FORTALECENDO VÍNCULOS ATRAVÉS DO ALEITAMENTO MATERNO E DA GENEROSIDADE DA DOAÇÃO DE LEITE

VOCÊ SABE O QUE É PATERNAGEM ?

Veja o artigo da advogada Mireille Silvino.

MULHER E DINHEIRO:

Como tornar essa relação mais saudável e próspera?

FISIOTERAPIA:

Conheça um método de tratamento para a dor

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Acuidar[®]
cuidadores de pessoas

**Tenha em sua casa
um cuidador da
melhor franquia
de Cuidadores
do Brasil.**



(84) 98863-0607



@acuidarnataltirol



www.acuidarbr.com.br

Uver
bem

#editorial

Chegou agosto. E com ele uma data super importante: O Dia Mundial da Amamentação. Nossa matéria de capa traz esse tema, destacando a importância do leite materno para a saúde dos bebês e estimulando a doação também. Você vai conhecer o trabalho do Banco de Leite da Maternidade Januário Cicco e entender como acontece o processo de doação.

Agosto também é o mês dos pais. A advogada de família Mireille Silvino fala sobre Paternagem, que é o exercício ativo da paternidade.

Você já parou para pensar como a forma com que lida com o dinheiro interfere na sua saúde e qualidade de vida? Um artigo da consultora em Finanças Ana Paula Freire explica como transformar essa relação e ter uma vida próspera em todos os sentidos.

Conheça também o trabalho da fisioterapeuta Walkyria Fernandes. Ela desenvolveu um método de tratamento capaz de descobrir a causa da dor na primeira sessão.

Além disso, confira a nossa seleção do Guia Viver Bem, com os melhores profissionais e empresas que atuam na área de saúde e bem estar no Rio Grande do Norte.

Boa leitura e que o seu Agosto seja repleto de saúde, paz interior e alegria!



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!



Entre o
presente
e o futuro,
a melhor
escolha.

Conheça nossas
unidades **São José**
e **Dom Bosco**.



 salesianorn.com.br

Viver
bem



Foto: Anastacia Vaz

Leite materno: o melhor presente que uma mãe pode oferecer

Entenda a importância da doação do leite materno

O mês de agosto é marcado pelo movimento conhecido como Agosto Dourado, uma iniciativa da Organização Mundial de Saúde (OMS) que simboliza a batalha pelo incentivo à amamentação. A cor dourada representa o padrão ouro de qualidade do leite materno, tornando-se também o "Mês do Aleitamento Materno" no Brasil. A importância do leite materno para o desenvolvimento infantil é inegável, beneficiando o sistema imunológico, neurológico e metabólico das crianças. Além disso, proporciona vantagens significativas para as mães, como uma recuperação pós-parto mais eficiente e a

redução do risco de câncer de mama.

A promoção do aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida é um desafio global. Apesar de todos os benefícios amplamente conhecidos, as taxas de amamentação ainda ficam aquém do esperado em muitos países, incluindo o Brasil.

Amamentar exclusivamente até os seis meses de vida, com a continuidade do aleitamento até os dois anos ou mais, é uma meta importante para as entidades que se dedicam à preservação da saúde tanto das mães quanto dos bebês.



A solidariedade em forma de leite materno

Infelizmente, não são todos os bebês que têm leite materno à sua disposição nos primeiros meses de vida. Isso pode ocorrer por diversas razões, tais como prematuridade extrema, incapacidade da mãe em amamentar devido a problemas de saúde, baixa produção de leite materno, dificuldades de sucção do bebê, internação hospitalar, doenças maternas, óbito da mãe durante ou após o parto, ou até mesmo quando a mãe é adotiva.

É nesse momento que a doação de leite materno se torna um ato de amor e solidariedade. Amélia Farias, fonoaudióloga e mãe da pequena Madalena, de 3 meses, é um exemplo inspirador. Amélia doa leite para o Banco de Leite da Maternidade Januário Cicco e enfatiza a importância de ajudar outras crianças: "Eu sei da importância do leite materno para o desenvolvimento da criança. Sou grata por ter a oportunidade de amamentar minha filha exclusivamente com leite materno e ainda poder ajudar outras mães. Não consigo produzir grandes quantidades de leite. Mas me coloco no lugar delas e sei o quão importante é receber esse apoio. Cada gotinha faz diferença e fico feliz demais cada vez que consigo encher um frasco para a doação."

O Banco de Leite Humano da Maternidade Januário Cicco, que faz parte da Rede Ebserh desde 2013, é um exemplo notável de solidariedade materna e cuidado com os recém-nascidos. Coordenado pela enfermeira Ana Zélia Pisto de Medeiros, também representante Nordeste da Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano/FioCruz, o

banco desempenha um papel crucial na promoção da saúde infantil na região.

Em 2022, o BLH/MEJC recebeu doações de 1.907 doadoras, contabilizando 2.365 litros de leite materno. A média mensal gira em torno de 160 doadoras/mês e 197 litros arrecadados/mês. O principal foco do banco é atender a recém-nascidos prematuros internados na UTI Neo e na Enfermaria Canguru da Maternidade Januário Cicco. "Somos o único banco de leite do estado que faz o processamento do leite materno para atender as unidades maternas, sejam elas públicas ou privadas. Para atender apenas a nossa demanda interna, seria necessário de 8 a 10 litros por dia, hoje conseguimos atender em torno de 50 a 60% dessa demanda interna. Por isso, é preciso sempre estimular a doação", explica Ana Zélia.

Como se tornar uma doadora?

Para se tornar uma doadora, é necessário passar por uma triagem rigorosa e exames clínicos para garantir que a mulher esteja saudável e apta a fazer a doação. O processo de doação é simples e inclui a ordenha, o armazenamento em frascos de vidro esterilizados no congelador por até 15 dias, e o contato com o Banco de Leite para agendar a entrega ou o recolhimento do leite doado.

"O BLH/MEJC funciona como um centro de apoio, proteção e promoção ao aleitamento materno, além de oferecer todo o suporte para a coleta, armazenamento, seleção, classificação, processamento, controle de qualidade, estocagem sob congelamento e distribuição sob prescrição do leite materno doado", informa a enfermeira Ana Cristina Melo, que também integra a equipe do Banco de Leite da MEJC.

Foto: Anastacia Vaz



PASSO A PASSO PARA DOAR

Triagem e Exames: O primeiro passo para se tornar uma doadora de leite materno é passar por uma triagem e realizar exames clínicos. Isso garante que você esteja saudável e apto a fazer a doação, proporcionando segurança aos bebês que receberão o leite.

Ordenha: Escolha um local limpo e tranquilo para realizar a ordenha. Lave as mãos com água e sabão antes de começar. Massageie suavemente os seios para estimular o fluxo de leite.

Armazenamento: Utilize frascos de vidro esterilizados, como os de maionese ou café solúvel, para coletar o leite. Identifique os recipientes com a data da coleta e não misture o leite de diferentes ordenhas. O leite coletado pode ser armazenado no congelador por até 15 dias.

Contato com o banco de leite: Entre em contato com o Banco de Leite da Maternidade Januário Cicco através dos canais de comunicação disponíveis, como telefone ou Whatsapp. Eles irão fornecer orientações sobre o processo de doação e agendar a entrega ou o recolhimento do leite.

Recepção e processamento: O leite doado passará por um processo de pasteurização que garante a sua segurança e eficácia na nutrição de bebês fragilizados. O Banco de Leite cuidará de todo o processo para que o leite chegue aos bebês que mais precisam.

Contribua para um futuro mais saudável: Sua doação de leite materno pode fazer toda a diferença na vida de um bebê prematuro ou com baixo peso. Ao doar, você se une a uma corrente de solidariedade e cuidado entre mães, proporcionando o melhor alimento possível para esses pequenos seres em seus primeiros momentos de vida.



Foto: Anastacia Vaz

Saiba mais

Mães que adotaram bebês ou estão impossibilitadas de amamentar podem recorrer ao Banco de Leite?

Essas mães são orientadas sobre o processo de captação de doadoras exclusivas para os bebês, quando o consumo de leite materno de faz estritamente necessário. Esse leite materno exclusivo passará por todo o controle de qualidade e processamento, sendo devolvido para a mãe receptora, ou seja, esse leite não pertence ao Banco.

Por quanto tempo a mulher pode doar? O leite fica fraco com o passar dos meses?

A Lactante pode doar pelo tempo que desejar e/ou que a produção do leite seja suficiente para atender à necessidade do seu bebê.

Não há leite materno “fraco”. O leite vai sofrendo alterações fisiológicas e epigenéticas com o tempo de lactação e para atender as necessidades específicas do bebê. Em termos fisiológicos, o leite humano tem duas fases distintas: A fase de colostro, que dura até 15º de pós-parto, rico em anticorpos que desempenham um papel fundamental na imunidade e desenvolvimento saudável do bebê; e a fase do Leite Maduro, que fornecerá as necessidades energéticas e nutricionais do bebê.



Foto: Anastacia Vaz

Contatos Banco de Leite/MEJC



(84) 99135-8217



(84) 3342-5800

Dias e Horários de atendimento:

-Segunda à Sexta: 08h às 17hs

-Sábados, Domingos e Feriados: 13h às 17hs

O BLH/MEJC tem também o atendimento externo de suporte e intercorrências ao aleitamento materno para as mães e famílias que necessitarem

GUIA

Viver bem

O maior canal de saúde do RN

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



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

Clique em cima
e veja mais!



GUIA
**Viver
bem**
O maior canal de saúde do RN

PSIQUIATRIA



INSTITUTO SAILLY
SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA
@institutosailly

LABORATÓRIO



ALEXANDER FLEMING
LABORATÓRIO
@lafnatal

NEUROLOGIA



FELIPE TOSCANO
@felipe_toscano

CLÍNICA



DRA. ÂNGELA COSTA
@angelacostageriatria

PSICOLOGIA



CHRISTINE CAMPOS LUCENA
@christinecampospsi

FARMÁCIA



OFFICINALIS FARMÁCIA
DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA
@farmacia_officinalis

EDUCAÇÃO



.EDUCAR
CAROLINA BEZERRA
@carolinaeducar

PAISAGISMO



ATELIÊ BOTÂNICO
@melissasalesatelierbotanico

SAÚDE



MEDICAL CARE
@medicalcarern

PSIQUIATRIA



MEDICAL CARE
@simbiosmentalcare



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

#educaçãofinanceira



Mulher e dinheiro: Uma relação que deve se tornar de amor.

As mulheres devem entender que cuidar das finanças não precisa ser complicado e que é a porta para um futuro bonançoso.

Gostar de dinheiro é uma tarefa fácil, mas cuidar das finanças é um grande desafio para a maioria das mulheres. Questões culturais, familiares e até mesmo de crenças, é algo que nos faz sentir nos incapazes de cuidar bem da vida financeira e muitas vezes até negligenciar esse pilar, tão importante, por não querer encarar de frente os seus números.

É compreensível a má relação de mulheres e homens brasileiros com o dinheiro, afinal a educação financeira não foi matéria base escolar. Muito timidamente, o conceito vem começando a ser aplicado, dando oportunidade para as futuras gerações evoluírem nesse quesito. Entretanto, nas gerações passada e atual nossos modelos financeiros foram herdados dos nossos familiares ou pessoas próximas que influenciavam na nossa formação, e de maneira cultural a mulher

não foi “educada” para cuidar de dinheiro. Até 1962 (passado bem recente), as mulheres casadas só podiam trabalhar fora se o marido permitisse. E a autorização poderia ser revogada a qualquer momento, de acordo com o que previa o Código Civil de 1916. Nele, as mulheres casadas eram consideradas “incapazes”, o Código também impedia mulheres casadas de abrir conta no banco, ter estabelecimento comercial ou mesmo viajar sem a autorização dos maridos.

Temos uma essência cuidadora e os cuidados com o lar e a família eram prioridades a serem ensinados antigamente, mas hoje passamos a assumir posição de provedoras, protagonistas dos nossos lares e carreiras, e como consequência estamos alcançando remuneração maiores. Segundo o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea), o

percentual de domicílios brasileiros comandados por mulheres saltou de 25%, em 1995, para 45% em 2018, devido, principalmente, ao crescimento da participação feminina no mercado de trabalho. Então, dinheiro é assunto para mulher, sim!

Em contrapartida, um estudo do banco de investimentos UBS trouxe este número assustador: 93% das brasileiras acreditam que seu marido (ou a figura masculina mais próxima) entende mais de dinheiro e investimentos. Consegue entender a questão cultural e de crenças que ainda nos acomete? Este dado deixa explícito a falta de confiança das mulheres nelas mesmas quando o assunto é dinheiro. Mas, se você não controla o seu próprio dinheiro, você não controla a sua própria vida. Afinal, dinheiro traz poder de escolha. Quando você tem (e sabe lidar com ele), consegue bancar sua vida e tomar suas próprias decisões. Empregos, relacionamentos, planos... Sair ou ficar passa a ser uma decisão sua.

Quando nós mulheres nos permitimos a alfabetização financeira, muitas possibilidades se abrem à nossa frente, pois a questão não é quantos dígitos tem na nossa conta corrente, mas sim o que uma vida financeira equalizada pode permitir realizar e sonhar. Entendendo que organização, planejamento financeiro e investimentos devem fazer parte das nossas prioridades de conhecimento e usar a inteligência financeira adquirida ao nosso favor e dos que estão em nosso entorno. Não existe nenhuma barreira para mulheres aprenderem a lidar bem com seu dinheiro. Pelo contrário. As mulheres são multiplicadoras de conhecimento e de educação financeira. Uma mulher confiante com a sua capacidade de cuidar da sua vida financeira transforma a vida de toda a sua família. Por isto, é preciso toda a dose de protagonismo para iniciar uma transformação financeira. E o autoconhecimento financeiro é a chave que abrirá essa porta para a prosperidade feminina.



Ana Paula Freire

CEO da A P L Freire Consultoria em finanças pessoais.

Educadora financeira.

Graduada em Administração pela Universidade Potiguar. Especialista em finanças pessoais e investimentos iniciantes, pelo instituto Empreendedor dinheiro. Especialista em Marketing e vendas pela UFRN.



(84) 98852-0990



@anap_financas





Você sabe o que é paternagem ?

Muitos são os modelos de família atualmente e entre as questões mais frequentes que surgem após separações ou divórcios está a guarda dos filhos. Nesse contexto, a guarda compartilhada se destaca como uma modalidade que não apenas preserva os direitos dos pais, mas também favorece o exercício pleno da paternagem.

Mas afinal, o que é paternagem?

A paternagem é o exercício ativo e dedicado da paternidade. É o envolvimento do pai nas tarefas domésticas (por exemplo) e no cuidado diário dos filhos, desafiando os estereótipos tradicionais de gênero. Substituindo a ideia de um pai apenas na figura do provedor, pela participação

efetiva do pai em todas as áreas da vida dos filhos. Não se trata apenas de questões financeiras, mas sim de estar presente nos momentos importantes, como eventos escolares, atividades esportivas e momentos de lazer.

E isso tem se tornado uma demanda cada vez mais presente em nossa sociedade. Felizmente, a legislação tem acompanhado essa evolução e oferecido meios para promover uma participação mais igualitária dos pais na vida dos filhos.

A guarda compartilhada é uma das formas mais relevantes e eficazes de alcançar esse objetivo. Ela pressupõe que ambos os genitores compartilhem igualmente as responsabilidades e decisões sobre a criação e educação dos filhos, mesmo após

a dissolução da relação conjugal. Essa modalidade de guarda é sobretudo benéfica para o bem-estar emocional e psicológico das crianças.

Ao optar pela guarda compartilhada, os pais têm a oportunidade de serem protagonistas ativos no cotidiano dos filhos. Essa proximidade permite que os laços afetivos sejam fortalecidos e mantidos com regularidade, mesmo diante da nova dinâmica familiar. Os filhos têm a segurança de poder contar com ambos os pais, sentindo-se amados e apoiados por ambos os lados.

Como advogada especializada em direito de família, é uma satisfação ajudar as famílias a encontrar soluções que respeitem os direitos e interesses de todos os envolvidos, especialmente das crianças. A guarda compartilhada é uma opção que sempre recomendo quando as circunstâncias permitem, pois acredito que ela oferece uma base sólida para uma paternagem saudável e comprometida. Para mim é gratificante contribuir para que a relação entre pais e filhos seja preservada e fortalecida, garantindo o melhor interesse das crianças e o exercício pleno da paternidade.



Mireille Silvino

**Advogada, especialista em Direito das Famílias e Sucessões;
Voluntária e diretora financeira do Projeto Acalanto Natal e
Assessora Jurídica da Associação Nacional dos Grupos de Apoio à
Adoção (ANGAAD)**

CONTATOS



(84) 98821-8482



<https://msilvino.adv.br>



@mireille_silvino_adv





Fisioterapeuta desenvolve método capaz de descobrir a causa da dor na primeira sessão

O método RCA360, desenvolvido pela fisioterapeuta Walkyria Fernandes, que avalia o paciente de maneira integral e é capaz de descobrir a causa do problema na primeira sessão, tem sido principalmente utilizado na recuperação imediata de atletas profissionais.

Depois de anos de viajando o país para ministrar aulas em cursos de graduação e pós-graduação, a Ph.D em Ciências da Reabilitação, Walkyria Fernandes, reuniu sua experiência para criar um método sistêmico e terapêutico que avalia o paciente integralmente e é capaz de, não apenas remover a dor na primeira sessão, como tratar a causa do problema, por meio do realinhamento orgânico. Batizada pela Dra Walkyria de Raciocínio Clínico Avançado - RCA 360 - metodologia usa como base teórica a precisão da anatomia corporal para uma avaliação assertiva. Ela dá origem a chamada Nova Fisioterapia, que avalia o paciente de integralmente. De acordo com a fisioterapeuta, o método é uma ferramenta importante para pacientes que buscam tratamentos eficazes, embasados cientificamente e com resultados rápidos na eliminação da dor e na reabilitação física.

A utilização do método é a solução para pacientes que sofrem com dor crônica ou aguda e ainda para atletas que precisam de rápida recuperação para retorno de atividades. A abordagem sistêmica adotada pelo método RCA 360 considera diversos aspectos que contribuem para a dor do paciente, que pode ser proveniente e diversas causas, como lesões musculares, problemas de postura, lesões nas articulações, como uma dor no tornozelo, joelho ou lombar até uma cefaleia tensional ou ATM (Disfunção temporomandibular e dor orofacial), entre outras. "Antigamente, a fisioterapia tratava apenas o local da dor e da inflamação, hoje ela evoluiu e os fisioterapeutas capacitados no método de Raciocínio Clínico Avançado têm o conhecimento para avaliar e tratar a causa do problema, gerando assim, um tratamento mais assertivo e resolutivo", explica Walkyria.

De acordo com a fisioterapeuta, na aplicação do RCA, a comunicação é o primeiro passo. Ela explica que o fisioterapeuta tem que aprender um roteiro de avaliação com as perguntas corretas em que ele raciocine em cada resposta do paciente e isso lhe mostre algo importante a ser avaliado no corpo a ser tratado. Todo o trabalho se dá por meio da observação atenta e de profundo conhecimento científico da estrutura corporal. Por meio de desenhos anatômicos no corpo humano, o fisioterapeuta analisa as correlações de e músculos e outras estruturas para descobrir a causa da dor já na primeira sessão. "É muito interessante e até atrativo quando você consegue traçar linhas corporais que ligam um ponto ao outro em, literalmente, um mapa de todas as terminações musculoesqueléticas do paciente e, a partir daí, raciocinar diante do problema a ser tratado e ver o paciente sair



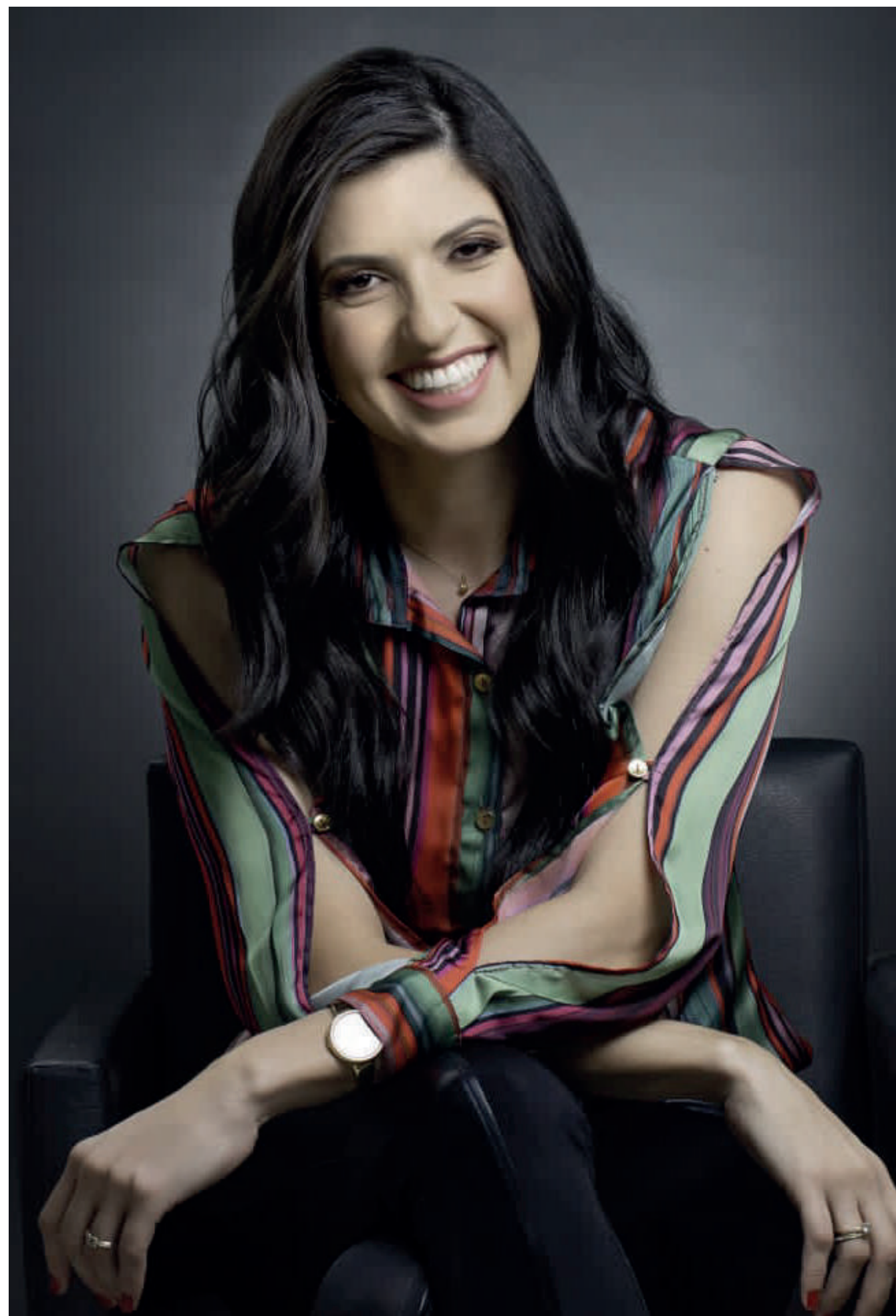
sem dor logo na primeira sessão; esse nosso olhar de 360° se aplica para entender e desmistificar tudo o que existe no corpo humano e descobrir realmente a raiz do problema", comenta.

APLICAÇÃO PRÁTICA

A metodologia, que já capacitou aproximadamente 8 mil profissionais no Brasil e no exterior, é aplicável a todo tipo de paciente, mas tem sido especialmente útil para atletas, já que a Fisioterapia desempenha um papel importante na prevenção de lesões e no tratamento

delas. Profissionais capacitados em RCA analisam criticamente a estrutura do paciente de maneira integral, mais eficaz e personalizado, o que pode levar a uma recuperação mais rápida e a uma redução do risco de lesões futuras. Além disso, essa abordagem pode ajudar a economizar tempo e dinheiro, bem como prevenir o desenvolvimento de lesões crônicas.

Sobre a Dra. Walkyria Fernandes: Fisioterapeuta, Ph.D em Ciências da Reabilitação - Fellow na Universidad de Sevilla, Espanha. Osteopata da Escuela de Osteopatía de Madrid. Ex-professora da Universidade Federal do Mato Grosso por quase dez anos, contabiliza duas décadas de experiência em atendimento a pacientes. Dentre os diversos títulos como mestrado e doutorado, atualmente trabalha em clínica própria, com os mais avançados tratamentos a seus pacientes. Além disso, Walkyria Fernandes participou de diversos eventos e congressos na área da saúde, como o Advancing Skills in Osteopathy Course no A.T. Still Research Institute, nos Estados Unidos. Desde 2010, ela também é palestrante e ministrante de cursos para fisioterapeutas no Brasil e em outros países da América do Sul. Em 2022 palestrou nos 4 maiores Congressos de Fisioterapia do Brasil (Continence - Congresso Brasileiro de Fisioterapia Pélvica na cidade de São Paulo/SP; COBRAFI - Congresso Brasileiro de Fisioterapia na cidade do Rio de Janeiro/RJ; CIF - Congresso Internacional de Fisioterapia na cidade de Natal/RN; Curitiba +Fisio - Congresso de Fisioterapia na cidade de Curitiba/PR). Vale destacar que Walkyria Fernandes criou o método RCA360 - Raciocínio Clínico Avançado, que já conta com mais de 8.000 alunos em todo o Brasil e em mais 21 países.



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