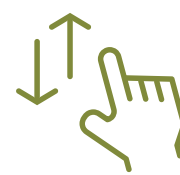
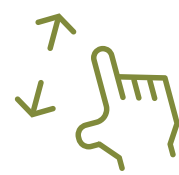


Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 5 - Edição 67, Dezembro 2024

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



Pirangi Praiano

A corrida mais badalada do verão potiguar chega a sua sexta edição com muitas novidades



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



É POSSÍVEL SIM

CTF- ASSESSORIA ESPORTIVA

- ➔ NATAÇÃO EM ÁGUAS ABERTAS
- ➔ TREINO FUNCIONAL
- ➔ CORRIDA DE RUA
- ➔ CICLISMO
- ➔ TRIATHLON
- ➔ AQUATHLON
- ➔ BIKE FIT
- ➔ PERSONAL TRAINER
- ➔ PREPARAÇÃO FÍSICA PARA CONCURSOS



@CTF_BR



84 98167-1139



WWW.CTFNATAL.COM.BR



Chegou o verão!

Estamos no último mês do ano, e com ele se aproxima a melhor corrida do verão potiguar. Nossa matéria de capa traz todos os detalhes sobre a Corrida Pirangi Praiano, que chega à sua sexta edição e continua atraindo atletas e amantes da corrida de todo o Brasil.

Nesta edição, também abordamos temas importantes. Conversamos com a pediatra Devanir Pires sobre prematuridade, um assunto que merece atenção e cuidado. Trazemos dicas para aproveitar as férias escolares, um momento perfeito para fortalecer os laços familiares e desconectar um pouco das telas.

A saúde mental durante as festas de fim de ano ganha destaque com orientações práticas para viver esse período com mais leveza. Já na seção sobre esportes, alertamos para a segurança ao pedalar, contando a história de Débora Bertália. Ela sofreu um acidente enquanto pedalava perto de casa sem o capacete. Apesar de o uso do equipamento não evitar o ocorrido, os danos poderiam ter sido menores. Débora aproveitou a experiência para conscientizar outros ciclistas sobre a importância dos itens de segurança e a necessidade de redobrar os cuidados no trânsito.

Além disso, trazemos informações sobre um evento promovido pela Sociedade de Dermatologia do RN, que reforça a importância da prevenção do câncer de pele, especialmente nessa época de maior exposição ao sol.

Desejamos a você um fim de ano repleto de saúde e alegria e que 2025 seja marcado pela realização de sonhos e por uma vida mais plena e equilibrada. Seguimos aqui, sempre com a missão de levar até você informações confiáveis e de qualidade sobre saúde e bem-estar.

Feliz Natal e boa leitura!



@guiaviverbem



@TvViverBem



guiaviverbem.com.br



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!



00:00:00

● REC

Que história você que contar amanhã?

Leonardo

Ex-aluno Salesiano.

Aprovado em
Medicina, UFRN.



Thiago

Professor de Matemática.

Faz parte da história de
aprovação de centenas
de alunos.



Michely

Mãe de Perseu.

Conta com o apoio especial
e a educação inclusiva
do Salesiano.



**Ayanne
e Cecília**

Aproveitam os benefícios
do Tempo Integral.



Conheça a nossa proposta
pedagógica e confira como podemos
fazer parte do seu novo capítulo.

📍 Unidades São José e Dom Bosco



Uiver
bem



Rafa Brunheroti BRT Fotos

Pirangi Praiano

A corrida do verão potiguar abre o calendário de corridas de 2025 no RN com travessia do rio e confraternização à beira-mar

A sexta edição da Corrida Pirangi Praiano, marcada para o dia 25 de janeiro de 2025, inaugura o calendário de corridas do ano no Rio Grande do Norte com muito estilo. Realizada na paradisíaca Praia de Pirangi do Norte, em Parnamirim, a prova oferece percursos de 4 km e 8 km, inteiramente à beira-mar, prometendo uma experiência inesquecível para os participantes.

Promovida pelo Grupo Viver Bem em parceria com a Camboim Eventos, a Pirangi Praiano é mais do que uma competição: é um evento que combina esporte, natureza e confraternização. “A corrida é um convite para celebrar o verão com saúde e energia. O percurso 100% beira-mar é único e proporciona um contato direto com a beleza do litoral potiguar”, destaca Carlos Camboim, organizador do evento.

Um dos momentos mais aguardados é a travessia do Rio Pirangi, que já se tornou marca registrada da prova. “A energia das pessoas ao cruzar o rio é contagiante. Todos saem radiantes, e o cenário rende as fotos mais bonitas do verão”, conta Juliana Garcia, diretora do Grupo Viver Bem e corredora de rua.

A competição premia os cinco primeiros colocados, nas categorias masculino e feminino, em ambos os percursos, com troféus. Todos os atletas que completarem a prova recebem medalhas de participação, e a cronometragem eletrônica garante precisão nos resultados.

Patrícia Guedeville, diretora comercial do Grupo Viver Bem, reforça a importância da corrida como um marco esportivo, social e comercial. “Abrir o calendário de corridas do

RN com a Pirangi Praiano é motivo de orgulho. Além de unir saúde, superação e celebração da natureza, o evento é uma excelente oportunidade para empresas divulgarem seus serviços e associarem suas marcas a um momento que valoriza saúde e qualidade de vida. É um público seletivo e engajado, que busca experiências positivas e marcantes.”

Com vagas limitadas, as inscrições já estão abertas. Não fique de fora desse evento que promete inaugurar 2025 com muita energia e belas paisagens!

O percurso 100% beira-mar vai de Pirangi do Norte à Búzios.

Rafa Brunheroti BRT Fotos



A travessia do Rio de Pirangi é o ponto alto da prova



Rafa Brunheroti BRT Fotos

Na arena do evento os corredores confraternizam e participam das ativações dos patrocinadores



Jennys Barillas e Raimundo Potyguar, vencedores da edição do ano passado já estão inscritos para este ano



A Pirangi Praiano é uma parceria do Grupo Viver Bem e a Camboim Eventos Esportivos.

O QUÊ?
Corrida Pirangi Praiano

QUANDO?
25 de janeiro de 2025

ONDE?
Praia de Pirangi do Norte,
Parnamirim-RN

INSCRIÇÕES:

Vagas limitadas
<https://www.ticketsports.com.br/e/pirangi-praiano-2025-69925>

CLIQUE AQUI



Rafa Brunheroti BRT Fotos

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



wisecont

Contabilidade Inteligente

Nossos serviços:

ASSESORIA CONTABIL
RECUPERAÇÃO TRIBUTARIA
BPO FINANCEIRO
REGISTRO DE MARCA
CERTIFICADO DIGITAL
ABERTURA DE EMPRESA

 Rua Seridó, 479
Petrópolis - Natal/RN

 @wisecont.rn

Agende uma visita

 (84) 99809-2261



Viver
bem

#Fim de ano



Saúde mental durante as festas de fim de ano:

Como lidar com as emoções e manter o bem-estar

O fim de ano pode ser um período de festas e celebração, mas também carrega uma carga emocional significativa. O excesso de compromissos, as expectativas familiares e as reflexões sobre o ano que passou podem causar um aumento no estresse e na ansiedade. Segundo uma pesquisa realizada pelo Instituto de Saúde Mental dos Estados Unidos, 64% das pessoas relatam sentir um aumento no estresse durante as festas de fim de ano, e no Brasil, um estudo da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) aponta que os índices de ansiedade crescem cerca de 30% nesse período.

Por que o fim de ano é tão estressante?

A celebração do Natal e do Ano Novo está, muitas vezes, associada à reunião familiar, à troca de presentes e às reflexões sobre conquistas e desafios do ano. No entanto, o contexto de tantas expectativas e comparações pode desencadear emoções intensas, como tristeza, ansiedade e até sentimentos de fracasso. "Muitas vezes, as pessoas se cobram para ter momentos perfeitos, quando na verdade o período deveria ser de acolhimento e descanso", explica a Dra. Aline Graffiette, especialista em psicologia clínica e neuropsicologia, à frente da Mental One.

Para Aline, é fundamental que, durante esse período, cada um se permita desacelerar e ser mais gentil consigo mesmo. "As redes sociais também têm um papel importante na amplificação dessas expectativas irreais. Lembre-se de que o que vemos online não necessariamente reflete a realidade. Tente focar no que é significativo para você, sem se comparar com os outros", ressalta.

Estratégias para lidar com o estresse de fim de ano

Pensando na saúde mental e na manutenção do bem-estar, especialistas recomendam técnicas que podem ajudar a reduzir os sintomas de ansiedade e a promover mais tranquilidade. Entre essas técnicas, destaca-se o relaxamento progressivo, um método eficaz para aliviar o estresse acumulado.

O relaxamento progressivo consiste em contrair e relaxar diferentes grupos musculares, permitindo que o corpo perceba a diferença entre tensão e relaxamento. Segundo a Dra. Aline Graffiette, "a prática do relaxamento progressivo é uma ferramenta importante para lidar com a sobrecarga do fim de ano. Quando nos concentramos em relaxar os músculos, nossa mente também tende a desacelerar, ajudando a reduzir os níveis de estresse". Um estudo publicado na revista *Frontiers in Psychology* indica que essa técnica pode reduzir até 35% dos sintomas de estresse quando praticada regularmente.

Aline recomenda reservar um momento do dia para praticar o relaxamento progressivo, especialmente em dias de alta demanda emocional, como os que antecedem as festas. "Mesmo que sejam apenas 10 ou 15 minutos, essa pausa pode trazer um alívio significativo, diminuindo a sensação de exaustão e permitindo que você lide melhor com as situações do cotidiano", afirma.

Dicas práticas para atravessar as festas com mais serenidade:

- Estabeleça limites: Se comprometer com todas as celebrações e encontros pode ser desgastante. Saiba dizer "não" quando sentir que será demais. "Ouça seus limites e respeite seu tempo. Nem todos os convites precisam ser aceitos", aconselha Aline.
- Pratique a respiração consciente: Técnicas de respiração são uma forma eficaz de reduzir o estresse. Respire profundamente por alguns minutos, concentrando-se apenas no movimento do ar entrando e saindo do corpo.
- Priorize o que faz sentido para você: Ao invés de tentar agradar a todos, busque fazer aquilo que traz felicidade. "Essa é uma época para se conectar com aquilo que te faz bem, não para corresponder às expectativas dos outros", destaca Aline.
- Mantenha uma rotina equilibrada: Tente manter uma alimentação balanceada e praticar atividades físicas leves, como caminhadas. Essas práticas ajudam a regular o humor e diminuem a ansiedade.



Saúde mental em primeiro lugar

O mais importante, segundo Aline, é lembrar que é normal sentir-se sobrecarregado durante o fim de ano. "Vivemos em um ritmo acelerado e, muitas vezes, esquecemos de cuidar da nossa saúde mental. Permita-se pausar, refletir e relaxar. Isso faz toda a diferença na qualidade das suas experiências e no modo como você encerra o ano".

Aproveitar o período de festas com menos cobranças e mais compaixão é um dos caminhos para atravessar essa época do ano de forma mais leve e com bem-estar garantido.



#Férias escolares



Como transformar as férias escolares em um período de conexão e criatividade longe das telas

Sem os dispositivos móveis, as crianças aprendem a criar suas próprias diversões e a gerenciar o tempo livre

A pós meses de rotina exaustiva de um ano letivo atarefado, as férias escolares se aproximam e abrem espaço para o descanso físico e mental dos estudantes. O período de recesso não só permite que as crianças recarreguem suas energias, mas também favorece para uma maior convivência familiar e social. Essa pausa é essencial para que os pequenos retornem às aulas renovados, com disposição e motivação para novos desafios.

Desimpedidos de compromissos, muitos recorrem ao celular para se distrair, e é tarefa dos pais encontrar estratégias para

mantê-los afastados das tecnologias e mostrar a eles que existem opções tão atrativas quanto. “Sem a dependência dos aparelhos móveis, o público infantil aprende a criar suas próprias diversões e a gerenciar a hora livre. E as atividades off-line, como brincadeiras ou esportes, ajudam a lidar melhor com frustrações e dificuldades, além de reduzir a dependência de estímulos rápidos. No entanto, o maior desafio dos pais é encontrar tempo e disposição para oferecer alternativas, já que as crianças trocam a tela por uma interação divertida com a família”, explica a psicopedagoga e escritora, Paula Furtado.

A profissional sugere aos responsáveis que estabeleçam regras e rotinas claras, reservem uma hora por dia, por exemplo, antes ou depois do banho, para que seus filhos possam usar dispositivos como tablets ou videogames para se divertir com jogos de sua escolha. Além disso, o pai e a mãe podem selecionar aplicativos pedagógicos para complementar o aprendizado de forma lúdica.

Criar um cronograma de tarefas é, para a escritora, uma ótima maneira de manter esse equilíbrio, mas, em período de férias, a flexibilidade é fundamental. "É importante lembrar que surgirão convites de amigos ou parentes para brincar, ir ao cinema, entre outras ações, e esses momentos de lazer também fazem parte do processo", diz Paula.

Trabalhar com a resistência do menor quando é imposta uma limitação exige paciência e consistência na abordagem. Para ajudar nessa etapa, a especialista recomenda que os adultos expliquem claramente as razões por trás dessa restrição, além de conversar sobre os benefícios que essa mudança pode trazer para sua saúde, criatividade e vínculo familiar. "Para incentivar os hábitos saudáveis, os pais devem ser o exemplo, mostrar que também reduziram o tempo nas telas. Validar os sentimentos do filho, reconhecer a frustração ou o descontentamento dele e saber recompensar os comportamentos positivos, elogiando quando a criança respeitar as novas normas são formas de driblar a situação. Enfim, com consistência e paciência, aos poucos, os limites se tornam parte da rotina", orienta a psicopedagoga.

Sem acesso à internet, os familiares podem planejar programas variados como: trilhas, caminhadas em parques ou visitas a reservas naturais; criar uma caça ao tesouro com pistas espalhadas ao longo do percurso, incentivando-as a observar a natureza e trabalhar habilidades lógicas com enigmas; montar circuitos de

obstáculos naturais (pular troncos, passar por debaixo de galhos, correr ao redor de árvores); incentivar brincadeiras tradicionais, como esconde-esconde ou pega-pega; piqueniques; passeios de bicicleta, desenho, pintura de telas ou a dedo, modelagem com argila, massinha, fazer slime, construção de brinquedos ou objetos com materiais recicláveis; e também algo que seja novidade, como plantar árvores, cuidar de um jardim ou fazer uma limpeza de um espaço natural. "É importante mostrar entusiasmo, pois as crianças tendem a imitar o comportamento dos mais velhos. Participar das atividades junto com elas, e mostrar que estar na natureza, por exemplo, é divertido e ótimo para o bem-estar físico e mental".



Sobre Paula Furtado

Paula é pedagoga, com especialização em Psicopedagogia, Neuropsicopedagogia, Educação Especial, Arte de Contar Histórias e Arteterapia.

#Evento



Mutirão de Dermatologia

A Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD/RN) realizou um mutirão de consultas e procedimentos no último sábado (7), em parceria com a Liga Contra o Câncer. O evento, em alusão ao Setembro Laranja, aconteceu no Cecan e 800 fichas foram distribuídas aos pacientes.

Cerca de 50 médicos e 30 colaboradores participaram da ação. Além das consultas, foram realizadas ainda 50 pequenas cirurgias.





#Esporte



“Um simples capacete poderia ter evitado tudo”

A lição de Débora Bertália sobre segurança ao pedalar

Débora Bertalia, 48 anos, pedala desde a infância, o ciclismo sempre foi mais que um exercício físico: era uma forma de liberdade, uma conexão com o mundo e com ela mesma. Ao longo de décadas, cultivou hábitos de segurança rígidos, mas uma única decisão de ignorar sua própria regra poderia ter mudado a sua vida para sempre.

No dia 22 de novembro, Débora sofreu um acidente enquanto pedalava próximo à sua casa, em Natal. Ela conta que esqueceu o

capacete e ficou com preguiça de voltar para pegar, já que o trajeto era curto e bastante conhecido, e alguns dias antes já tinha feito o mesmo percurso sem o capacete. A escolha parecia inofensiva, mas que teve consequências sérias.

“Era quase uma regra sagrada: capacete, luvas, tudo ajustado antes de sair. Mas, naquele dia, pensei: ‘É só um trecho rápido, o que pode dar errado?’”, relembra Débora, emocionada.

O DIA DO ACIDENTE

Tudo aconteceu em uma descida da Avenida Roberto Freire, um local conhecido por ela. “Estava voltando da aula de natação, um percurso que faço sempre. Vi o buraco coberto por britas tarde demais. O pneu da bicicleta bateu, e eu fui lançada para frente.”

O impacto foi direto no rosto e na cabeça. “A dor era intensa, e o sangue escorria pelo meu rosto. Não perdi os sentidos, mas estava em choque. A única coisa que conseguia pensar era: por que eu não voltei para pegar o capacete?”

Débora foi socorrida por pessoas que passavam no local e levada ao hospital. Lá, foi submetida a exames que confirmaram lesões no rosto, escoriações e um corte profundo na cabeça. “Os médicos me disseram que, com o capacete, as lesões teriam sido 90% menores. Ouvir isso foi como um soco no estômago. Eu sabia que eles estavam certos.”



A falsa sensação de segurança

Como muitos ciclistas, Débora havia se acostumado com uma rotina que lhe dava confiança. “Sempre achei que conhecia os perigos do meu percurso. Mas esse acidente me mostrou que o inesperado não escolhe hora nem lugar.”

Ela compartilha que, dias antes do acidente, seu professor de natação a viu sem o capacete e a alertou. “Ele gritou: ‘Débora, cadê o capacete?’ Eu ri e segui em frente. Hoje, essas palavras ecoam na minha cabeça.”

A recuperação tem sido lenta, física e emocionalmente. Além das dores e do afastamento de suas atividades, Débora lamenta os momentos perdidos. “Tive que cancelar compromissos importantes, tudo por uma escolha que parecia tão pequena.”

Apesar disso, Débora está determinada a transformar sua experiência em um alerta



para outros ciclistas. “Quero que as pessoas entendam que o capacete não é só um acessório. É uma barreira entre você e o pior. Não importa se o percurso é curto ou se você acha que está seguro. O imprevisível acontece, e a proteção faz toda a diferença.”

A importância dos equipamentos de segurança

A história de Débora não é isolada. Estudos da Organização Mundial da Saúde (OMS) mostram que o uso de capacete pode reduzir em até 85% o risco de lesões graves na cabeça. Além disso, outros equipamentos, como luvas e refletores, também desempenham papéis cruciais na proteção de ciclistas.

“Eu espero que ninguém precise passar pelo que eu passei para entender a importância disso. Não vale a pena arriscar. A segurança deve ser uma prioridade, sempre.”

Débora Bertalia agora encara o ciclismo com ainda mais respeito e atenção. Sua mensagem é clara: a segurança não é um detalhe, mas a essência de qualquer prática esportiva. Que sua experiência sirva de alerta para todos nós, ciclistas ou não.



EQUIPAMENTOS ESSENCIAIS PARA CICLISTAS

1. CAPACETE:

O principal item de segurança. Absorve impactos em caso de quedas, protegendo contra lesões graves na cabeça. Deve ser ajustado corretamente para maior eficácia.

2. LUVAS:

Reduzem o impacto nas mãos em quedas e proporcionam maior aderência ao guidão, especialmente em dias úmidos.

3. ÓCULOS DE PROTEÇÃO:

Defendem os olhos contra poeira, insetos, vento e raios solares, garantindo uma visão clara durante o trajeto.

4. LUZES E REFLETORES:

Aumentam a visibilidade em ambientes de baixa iluminação, prevenindo colisões com veículos e pedestres.

5. COLETE REFLETIVO:

Torna o ciclista mais visível em estradas ou vias urbanas, especialmente ao amanhecer e ao anoitecer.

6. ROUPAS ADEQUADAS:

Peças confortáveis, ajustadas ao corpo e feitas com tecidos respiráveis evitam desconfortos e ajudam na performance.

7. JOELHEIRAS E COTOVELEIRAS:

Ideais para iniciantes ou para trilhas, protegem as articulações contra impactos diretos.

8. CALÇADOS PRÓPRIOS PARA CICLISMO:

Proporcionam maior estabilidade no pedal, evitando escorregões e melhorando a performance.



Porque precisamos continuar falando sobre prematuridade

No dia 17 de novembro celebramos o dia mundial da prematuridade. Este é um tema que diz respeito às mães, pais, famílias, profissionais de saúde e também aqueles e aquelas que talvez um dia vivenciem a experiência da parentalidade, fenômeno biológico, psíquico, cultural e social, tão rico de emoções, afetos e significados.

O nascimento prematuro lidera a principal causa de mortalidade neonatal, período compreendido entre zero e 28 dias de vida e a mortalidade infantil (crianças menores de doze meses de idade). A prematuridade é responsável por 75% da mortalidade perinatal. Segundo o Boletim Epidemiológico 13, volume 55 publicado em 30 de setembro de 2024, a prevalência média da prematuridade no Brasil é de 11,8%.

Denomina-se prematuridade ao nascimento que ocorre com a idade gestacional inferior a 37 semanas ou inferior a 259 dias de gestação (OMS, 2023). Então, quando o recém-nascido (RN) nasce com uma idade gestacional igual ou superior a 37 semanas é chamado de RN de termo e inferior a 37 semanas de RN pré-termo ou prematuro.

São diversas as causas do nascimento prematuro, dentre as causas maternas, as principais são decorrentes da hipertensão arterial, infecções, diabetes, problemas placentários, gestações múltiplas e rotura prematura de membranas. Os problemas associados ao feto são oriundos de malformações ou doenças genéticas; outros fatores estão relacionados às questões sociodemográficas e causas ambientais.



Gestantes em situação de vulnerabilidade social: maior risco de parto prematuro.

- Fatores de risco:
- Pré-eclâmpsia
- Hipertensão crônica
- Infecções
- Problemas placentários

FATORES PREVENTIVOS

- Pré-natal qualificado;
- Nutrição saudável, peso adequado;
- Não fumar, não ingerir bebida alcoólica.

Além da repercussão sobre o aumento da mortalidade, o prematuro pode apresentar vários problemas de saúde, como os distúrbios respiratórios, cardiovasculares, renais, visuais, gastrointestinais, complicações do neurodesenvolvimento e sensorial, como a deficiência auditiva. Alguns desses problemas podem se estender além da infância levando a doenças crônicas não transmissíveis da idade adulta. Por isso, a prematuridade é um problema de saúde pública, devendo ser reconhecido por gestores, profissionais, políticos e a sociedade.

A Organização Mundial da Saúde classifica a prematuridade, segundo a idade gestacional ao nascimento em extremamente prematuro (menor que 28 semanas); muito prematuro (entre 28 semanas até 31 semanas e 6 dias) e prematuro moderado a tardio (entre 32 a 36 semanas e 6 dias). Além da idade gestacional, os recém-nascidos (RN) são classificados quanto ao peso ao nascimento, nas seguintes categorias:

- Baixo Peso (BP): RN com peso ao nascimento entre 2.499g e 1500g;
- Muito Baixo Peso (MBP): RN com peso ao nascimento entre 1499g e 1000g e
- Extremamente Baixo Peso (EBP): RN com peso ao nascimento inferior a 1000g.

É importante destacar que quanto menor a idade gestacional e o peso ao nascimento, maior a taxa de mortalidade, doenças e período de internação hospitalar mais prolongado. O pré-natal realizado de forma apropriada reduz o risco do nascimento prematuro. Caso o parto aconteça antes do termo, é indispensável que o nascimento ocorra em serviço hospitalar de referência para a assistência ao recém-nascido prematuro, dispondo de unidade de terapia intensiva, equipe neonatal capacitada, desde a sala de parto.

A Atenção Humanizada ao recém-nascido prematuro e/ou de baixo peso, o Método Canguru (MC), preconiza o contato pele a pele precoce, contínuo e prolongado entre a mãe e o seu filho, com o suporte do aleitamento materno, associado as demais estratégias que possibilitam a sobrevivência desses bebês (OMS, 2023). Cuidar do RN prematuro envolve um conjunto de medidas que incluem: reanimação na sala de parto, suporte cardiorrespiratório, nutrição parenteral, a colostroterapia (administração do leite materno com finalidade imunológica) nutrição enteral preferencialmente com leite materno ou leite de Banco de Leite Humano, além da prevenção e tratamento da infecção e da dor.

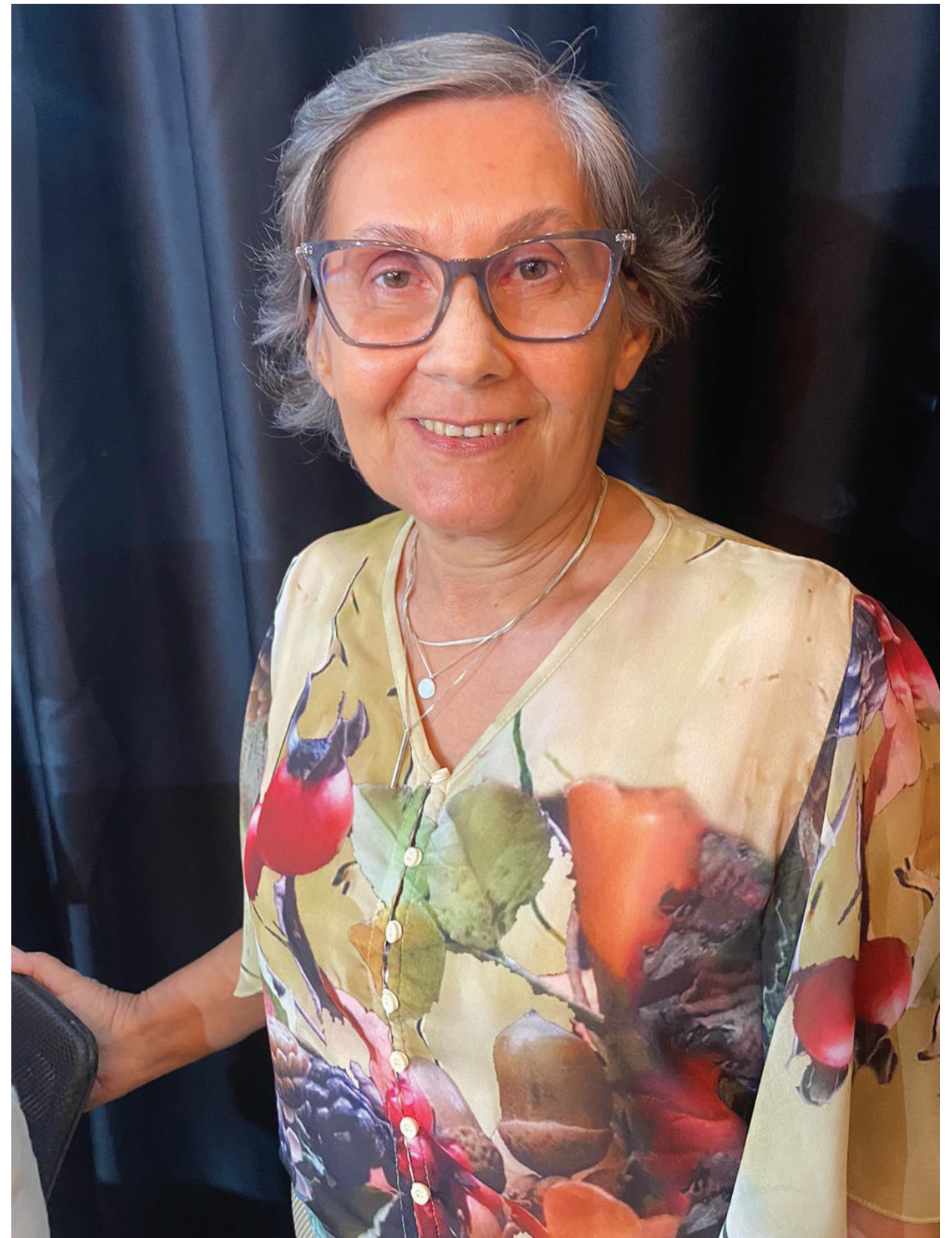
Segundo a portaria do Ministério da Saúde do Brasil, número 1683 de 12/7/2007, o MC

é uma estratégia de intervenção biopsicossocial ofertada ao recém-nascido, à mãe, ao pai incluindo a família. As revisões científicas evidenciam que o MC reduz a mortalidade, aumenta a prevalência do aleitamento materno na ocasião da alta hospitalar, diminui infecção, melhora o ganho de peso e o desenvolvimento da criança. Outro aspecto importante neste método é aumentar a confiança materna no cuidado com o seu bebê (Silvanandan; Sankar, 2023; Zhu et al., 2023) . As mães são orientadas sobre o aleitamento materno, cuidados posturais, higiene, atenção aos sinais de alerta para situações de risco como palidez, cianose (coloração roxa da pele), dificuldade alimentar, apneia (pausa respiratória).

Finalizando, a prematuridade exige recursos tecnológicos como equipamentos e equipe capacitada, mas exige a presença da mãe e do pai ao lado do seu filho, na perspectiva do cuidado responsivo que busca atender as demandas do bebê. Entretanto, segundo o Fundo das Nações Unidas para a infância (UNICEF, 2023), cerca de um bilhão de crianças em todo mundo vivem na pobreza. O UNICEF argumenta que viver na pobreza vai além de não dispor de uma renda familiar mínima que garanta a sobrevivência. A pobreza infantil inclui a falta de moradia, água limpa não disponível, nutrição inadequada, precária qualidade do ar, ambiente contaminado, violência física e emocional, migrações em condições insalubres, conflitos armados, necessidades de saúde e educacionais não atendidas.

Crianças de famílias racial e etnicamente minoritárias e de baixa renda têm reduzidas oportunidades de melhorar os resultados em saúde (UNICEF, 2023; Ohuma et al., 2023; Burris e Williams, 2024) . As evidências destacam que bebês pequenos apresentam grande riscos e que esses riscos são acumulados ao longo do tempo. Os países precisam priorizar investimentos programáticos para prevenir partos

prematuros e garantir o cuidado baseado em evidências e nas boas práticas, para a obtenção dos melhores resultados para todos os bebês.



DEVANI FERREIRA PIRES

**Graduação em Medicina pela UFRN;
Pediatria do ambulatório do Hospital
Universitário Onofre Lopes/UFRN;
Mestra em Ensino na Saúde pela UFRN.
Membro da Sociedade de Pediatria do
Rio Grande do Norte.**

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:



@lafnatal

Viver
bem