

VARIEDADES

O desenvolvimento da maternidade

Por Mayara Witt Said

Em plena semana que antecede o fim de semana do dia das mães se faz relevante expor a temática maternidade. Geralmente, tal tema apresenta-se de modo esteereotipado, isto é, a sociedade determina "pré-requisitos", os quais todas as mães devem seguir, criando assim, o modelo de mãe ideal, desconsiderando que a mulher exerce outros papéis sociais além do de ser mãe. Frequentemente, tais "pré-requisitos" diminuem a autonomia das mulheres em agir em conformidade com o melhor na educação de seus filhos, assim como, no modo de conduzir suas próprias vidas.

Muito se diz sobre a dedicação que a mãe deve ter a prole, focando como atributos de "boa mãe" aquela que chega ao extremo em resun-

ciar tudo em prol dos filhos, assim como, as que apresentam amor e cuidados incondicionais, como se estes fossem inatos. É necessário ir além dessa visão, ou seja, o foco principal da maternidade passa a ideia de que os atributos mencionados anteriormente sejam centrais para atingir a figura da mãe ideal, pelo contrário, segundo autores, a relação mãe e filho deve ser desenvolvida pelo afeto, o qual se estabelece pela proximidade física e emocional, deve ser conquistada através da proximidade, da intimidade. Sendo assim, conforme Bakiner (1985) "o amor materno não é inerente

às mulheres. É adicional".

Mediante o exposto, pode-se concluir que o amor materno vai muito além do gerar uma vida, ou seja, é um amor que se desenvolve dia a dia por meio de pequenos gestos, afagos, demonstrações de cuidado e carinho, é um laço que se cria e se estreita, um amor que se aprende e que cada indivíduo apresenta um jeito de manifestá-lo. Por isso, há avós que são mães, nas que são mães, irmãs que são mães, pais que são mães. A todos aqueles que exercem esse lindo papel, ser mãe, desejo um feliz dia no domingo, e mais do que isso, que todos os dias sejam lembrados como mais uma oportunidade de promover o amor como base nessa relação.



Mayara Witt Said é formada em Psicologia pela Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas). Atualmente realiza aperfeiçoamento na área de terapia por meio de reflexologia plantar pelo Instituto de Terapia de Constelações por Reflexologia (ITCR-Campinas). É a gestora responsável pelo Clínica Psicológica Espiritual, que em uma fase a atendimento integral e também realiza a psicoterapia adulta.

Rua Rio Branco, 336, Edifício Diplomata. Telefone 3641-9725.

Galinhada dos Voluntários

O Grupo de Voluntários da Barra promove no dia 27 de maio a Galinhada Solidária, no Salão de Festas da Colab a partir das 19h30. O cardápio será por conta do cozinheiro Dr. Gondim, com toda renda voltada ao grupo de apoio aos doentes de câncer da cidade. A adesão custa R\$ 25 com bebidas à parte, à venda pelos telefones 3641-5739, 9 9773 3855 (Iolanda) e 9 9773 7466 (Carmilha).

PRIORIZE A EDUCAÇÃO SEU FILHO MERECE O MELHOR

COLÉGIO

SABER

Igarapé do Tietê

Sistema apostilado pelo Método OBJETIVO

MATRÍCULAS ABERTAS

Diferencial nas mensalidades: Matrícula + 11 parcelas

Novas instalações Rua Julio Páez n. 50 - Jardim da Colina - Igarapé do Tietê

Educação Infantil e Ensino fundamental de 9 anos

TELEFONE 3644-5005

HORÓSCOPO



ÁRIES

(21 mar. a 20 abr.)

Dias excelentes para a carreira e finanças. Capacidade de transformar positivamente o seu envolvimento com projetos e com o trabalho. Você está agora mais ciente de seus talentos, habilidades, recursos e valores.



CÂNCER

(21 jun. a 21 jul.)

Momento muito poderoso para os relacionamentos e damento de vínculos e capacidade produtiva e criativa com trabalhos em grupos. O contato com amigos e instituições está favorecido e pode gerar belas realizações.



LIBRA

(23 set. a 22 out.)

Importante momento da transformação financeira e emocional aos librianos. Transformações internas, subjetivas, na família e nos propósitos. Percepção do que é essencial em contraponto com o que precisa desapegar.



CAPRICÓRNI

(22 dez. a 20 jan.)

Momento que acentua os sentimentos, intimidade e sexualidade. Projetos criativos estão favorecidos assim como tudo que é feito com prazer. Importante dia para articulações junto a grupos, projetos com amigos e empresas.



TOURO

(21 mar. a 20 mai.)

O Sol, em movimento pelo seu signo, faz contato positivo com Plutão. Transformações importantes que redefinem o sentido e significado de sua vida. Importância de conhecimento, ideais e princípios éticos.



LEÃO

(22 jul. a 22 ago.)

Período muito interessante para a carreira dos leoninos. É importante ser disciplinado, persistente e se envolver apaixonadamente com o que faz. É necessário dar atenção também à saúde e qualidade de vida.



ESCORPIÃO

(23 out. a 21 nov.)

A Lua se move em seu signo, alcançando a intensidade emocional dos escorpianos. Plutão, seu regente, faz contato positivo com o Sol. Relacionamentos transformados, conscientização e mudanças marcam o atual período.



AQUÁRIO

(21 jan. a 19 fev.)

Momento de reconhecimento emocional aos aquarianos. Importância de questões ligadas à família, emoções, autoconhecimento e espiritualidade. Um dia para prestar atenção em situações ligadas à carreira.



GÊMEOS

(21 mai. a 20 jun.)

Uma importante ligação de desapego emocional e materiais aos geminianos. É preciso compreender o que é prioritário, essencial e tem valor. Habilidade de renegociar divisões e lidar positivamente com questões emocionais.



VIRGEM

(23 ago. a 22 set.)

Momento oportuno de conscientização aos virginianos. Fase significativa para temas ligados ao conhecimento, assuntos jurídicos e relacionados com viagens. Sua percepção está mais aguçada assim como sua capacidade de análise.



SAGITÁRIO

(23 nov. a 21 dez.)

Um dia que pede reflexão e interiorização aos sagitarianos. Percepção da sua capacidade de colocar os talentos em prática, gerando valorização. Um momento muito importante para a vida profissional dos sagitarianos.



PEIXES

(20 fev. a 20 mar.)

Momento de conscientização dos seus propósitos e objetivos mais relevantes. Uma mudança de planos pode acontecer neste momento. A fase é positiva para adquirir conhecimento e colocar as ideias em prática.

SAÚDE
AconteceA OBESIDADE PODE SER
UMA DAS CAUSAS DE DOR CRÔNICA

Além de possibilitar o surgimento de complicações à saúde, como doenças cardiovasculares, pressão alta e colesterol elevado, a obesidade, que atinge mais da metade da população brasileira segundo a Organização Mundial da Saúde, também pode ser a causadora de dores no corpo. Isso porque o sobrepeso geralmente provoca alterações na postura, distúrbios do sono, alterações do humor e ainda promove substâncias inflamatórias no organismo.

Segundo Lúcio César Hart, médico especialista em dor e membro do Comitê de Ligas de Dor da Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor (SBED), a relação entre dor e obesidade não é direta, mas é mediada pelos vários fatores citados. "Os níveis de substâncias inflamatórias são elevados em indivíduos obesos e aumentam ainda mais após a ingestão de gordura ruins e açúcares. Se aumenta a gordura, vai aumentar novamente as substâncias inflamatórias, e positivamente isso contribui para dores mais frequentes ou graves", afirma o médico.

As dores mais presentes em pessoas obesas são as articulares e na região da coluna lombar devido à alteração postural causada pelo sobrepeso. O neurocirurgião ressalta que a alimentação pode ser usada para prevenção e tratamento dessas condições. "Alguns alimentos, como a cúrcuma, o gengibre, a chia, as frutas cítricas e as vermelhas, além do ômega 3, entre outros, têm a capacidade de controlar o nível inflamatório no corpo e aliviar as dores crônicas". Porém, o mais indicado e benéfico para o organismo é a mudança do estilo de vida. "Todos os tratamentos exigem que os pacientes façam desses novos hábitos alimentares e de atividades físicas algo que seja permanente e constante", ressalta Lúcio Hart.

O especialista afirma ainda que não há uma maneira ideal para curar essas dores. Cada pessoa deve ser avaliada e avaliada atentamente por seu médico, e o que deve ser tratado é, principalmente, a causa do incômodo. Ele alerta para os diversos fatores que dificultam a perda de peso, como ansiedade, baixa autoestima, falta de motivação e, inclusive, a própria dor crônica. "Considerando que a dor crônica é um fator limitante por sua intensidade e pela restrição da mobilidade, além de gerar sofrimento e desmotivação, pode-se considerar que se torna um empêlo à mais na tentativa de perda de peso", diz.

Para concluir, o médico lista algumas dicas para amenizar as dores, alertando para o fato de que repousar pode piorar o quadro. As sugestões são: uma boa noite de sono, seguir uma alimentação saudável, ter uma rotina de exercícios regulares, evitar a má postura e tratar o incômodo logo no início.

NOTÍCIAS DA ENFERMAGEM

São Paulo será palco do Congresso de Desenvolvimento Profissional em Enfermagem 2018

Os desafios e perspectivas da Enfermagem para o próximo ano serão o centro dos debates do Congresso de Desenvolvimento Profissional em Enfermagem, CONDEPE 2018, a ser realizado em 3 e 4 de abril, no Transamerica Expo Center, em São Paulo.

Reunindo especialistas de notável saber científico e indiscutível destreza prática, o encontro disponibilizará a enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem a excelência do conhecimento em questões como terapia nutricional, feridas e estomas, paciente crítico, trauma, estética e saúde, terapia intensiva e enfermagem forense, entre outras.

O objetivo é possibilitar uma revisão geral dos conhecimentos em Enfermagem, além de tornar acessível o que há de mais moderno e efetivo na área. O investimento no desenvolvimento profissional de Enfermeiros, técnicos e auxiliares visa, simultaneamente, a qualificação da assistência em saúde.

Haverá um saldo extremamente positivo não apenas aos profissionais e aos pacientes, mas também a instituições como hospitais, clínicas, planos de saúde, ao SUS e toda cadeia de saúde, tendo em vista que a captação de recursos humanos possibilita otimizar os custos, racionalizar o fluxo de atendimento e melhorar o binômio resolutividade/efetividade.

Sob promoção, organização e realização do próprio Transamerica Expo Center, uma referência em eventos no Brasil e no mundo, o CONDEPE também é destinado a estudantes das três áreas da Enfermagem e aos profissionais de campos afins. É uma oportunidade imperdível para a discussão e o aprofundamento nas questões que envolvem o cotidiano da Enfermagem diante da globalização, biotecnologia e prática colaborativa.

As temáticas são de abrangência atual. Envolvem todo o conteúdo de ação de nosso tempo de atuação. Em virtude da qualidade e amplitude do conteúdo, tratado em talk shows, palestras e workshops, acreditamos que os profissionais sairão totalmente atualizados e sincronizados com o que existe de mais atual no Brasil e no mundo. O evento é imperdível, garante a professora-dra Renata Pietra, presidente científica do CONDEPE.

APOIO

APM ASSOCIAÇÃO PAULISTA DE MEDICINA

COLUNA SAÚDE ACONTECE

Perguntas e sugestões podem ser enviadas para: aconcece@aconcece.com.br ou para a Avenida Paulista, 634, conj. 401 - São Paulo, SP - CEP 05022-000