



INFONORTE

O jornal da notícia mineira

Montes Claros - MG | Janeiro - 2017 | N° 6 - 8 páginas - Distribuição Gratuita

LUTO: um processo de reorganização da subjetividade diante da morte

Ao longo da vida nos deparamos com uma série de perdas que nos desafiam à superação e exercem um importante papel para o nosso desenvolvimento. Dentre elas, a morte é, normalmente, a maior e mais complexa. No ocidente, vemos a morte com grande negatividade, um assunto sobre o qual evitamos pensar e falar. Essa dificuldade em encarar a ideia de morte nos atrapalha, por exemplo, a lidar com tranquilidade com a perda de entes próximos, um processo natural e inevitável da vida. Quando mal assimilada, a perda de uma pessoa querida chega a ser confundida com a nossa própria morte, pois com ela perdemos uma relação significativa, parte de nossa história ou, até mesmo, os planos de um futuro profundamente desejado. Assim, a perda por morte provoca uma desestruturação da subjetividade do indivíduo, demandando uma reorganização do sujeito por meio do processo de elaboração do luto.

O luto é um conjunto de reações à morte de um ente querido que promove no enlutado um processo de assimilação da perda e de reorganização emocional e subjetiva diante da morte. Portanto, embora seja marcado por sentimentos de dor e pesar, o luto não



Renato Mota / Psicólogo Clínico

deve ser desprezado ou evitado, mas, sim, devidamente valorizado e acompanhado como necessário à saúde psicológica.

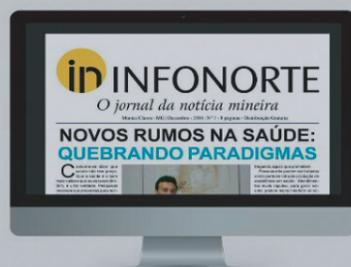
Esse processo apresenta um desafio emocional e cognitivo com o qual o enlutado precisa lidar. Com o tempo, a maioria das pessoas enlutadas

é capaz de reconciliar-se com sua perda e retornar à vida normal. No entanto, algumas pessoas não conseguem elaborar o luto com a mesma facilidade e o transformam numa melancolia duradoura que pode vir acompanhada de profunda tristeza, reclusão social e distúrbios físicos e psíquicos. Esse quadro pode afligir tanto a quem perde um ente querido quanto a profissionais da saúde que lidam com pacientes terminais e, devido a exigências da profissão, evitam viver e expressar seus sentimentos de tristeza e pesar.

A superação do luto mal-elaborado ou luto patológico requer processos de readaptação sob o auxílio de profissionais habilitados. Nesse contexto, a psicologia clínica tem o importante papel de minimizar o sofrimento psíquico que envolve o homem diante da morte por meio de um tratamento acolhedor, humanitário, atento às singularidades de cada indivíduo e respeitoso com suas crenças. Com a assistência adequada, somos capazes de lidar com a morte de forma saudável, sem desestruturarmos nossa subjetividade, e de seguir em frente com saúde mental e qualidade de vida. Ao elaborar o luto, podemos reposicionar emocionalmente as pessoas queridas que perdemos para continuarmos a vida e mantê-los vivos em nós.



INFONORTE



Acesse Já
Edição Digital
f /jornalinfonorte

A DEMANDA DA URGÊNCIA E EMERGÊNCIA NA SANTA CASA DE MONTES CLAROS

A saúde é um dos temas mais importantes e de maior valia para a população e governos, demandando uma gama de alta complexidade e capacidade para atender à sociedade.

O Hospital Santa Casa de Montes Claros atende a maior demanda do norte de Minas, ininterrupto, nas Urgên-

cias e Emergências no Pronto Socorro, Pronto Atendimento, CTI Geral e Cardiológico e Maternidade, possuindo diversas especialidades, como Clínica Médica, Pediatria, Cardiologia, Cirurgia Geral, Neurologia, Ortopedia, Ginecologia e Obstetrícia, além de servir de referência de alta complexidade para os demais hospitais da região.

O serviço da Clínica Médica no Pronto Socorro da Santa Casa atende todos os casos não traumáticos e/ou neurológicos classificados pelo sistema da triagem, com necessidade de atendimento de alta complexidade, com todos os recursos oferecidos pelo serviço.

Os paciente são triados pelo protocolo Manchester, em que são classificados



Larissa Campos da Rocha / Médica - Hospital Santa Casa

conforme risco em vermelho, laranja, amarelo, verde, branco e azul, sendo os atendimentos disponibilizados para os paciente graves, abrangendo as cores vermelha, laranja e amarela, sendo os paciente verdes, brancos e azul contra referenciados ao demais hospitais da cidade.

A Santa Casa de Montes Claros realiza em média 120 a 130 atendimentos diários na Clínica Médica, sendo a procura em média diária de 200 atendimentos, com acolhimento dos casos graves. Somos referência também na Unidade de Dor torácica tendo protocolos com excelentes resultados nos casos de suspeita de IAM e Sepsis.

Dessa forma, o acolhimento dos casos de atendimento de urgência e emergência do Hospital da Santa Casa abrange casos graves e de alto risco, priorizando o atendimento de demanda espontânea para esses casos, em detrimento dos casos de baixo risco, para garantir os melhores recursos e tratamentos a estes pacientes em toda a região do norte de Minas e da cidade de Montes Claros.



POSTURAL

Pilates • Fisioterapia • Estética

- PILATES
- FISIOTERAPIA
Uroginecologia • Ortopedia • RPG
- ESTÉTICA
(Fisioterapia Dermato-Funcional)
Estética Facial • Estética Corporal
Pré e Pós Cirurgias Plásticas

(38) 3221-0939
(38) 99111-4317

Rua São João, 25 / Todos os Santos
Montes Claros-MG

Atendemos
CONVÊNIO e
PARTICULAR

EXPEDIENTE



INFONORTE

O jornal da notícia mineira

Uma publicação da Design
Promoções Publicidades e
Representações Ltda.
CNPJ: 03.711.624/0001-05

Diretor
Fabiano Fagundes
fabianomidia@yahoo.com.br
(38) 99130-0554

Fale conosco
(38) 99149-0878

EUCALÍDER

(38) 9 9844-9072 * / 9 9113-0454 TIM



Madeira Tratada

Madeira In Natura

Caibros, Postes e Ripas

Pregos e Grampos

Arame Liso e Farpado

Telhas em Geral

Ferramentas em Geral

Av. Dep. Esteves Rodrigues, 2764 - Centro - Montes Claros - MG
(Próximo a Receita Federal)

Adotar um estilo de vida saudável, reduz risco da obesidade

A obesidade é considerada uma epidemia que precisa ser tratada como um importante problema de saúde pública, segundo a OMS. Estima-se que em 2020 cerca de um terço da população adulta do Brasil será compos-

ta por pessoas obesas. Como principal causador desse acúmulo excessivo de tecido adiposo podemos citar, além dos fatores genéticos, o desequilíbrio entre consumo de calorias versus atividade física.

Para a determinação de sobrepe-

pela obesidade, o que fazer ao se deparar com inúmeras tentativas de perda de peso após anos de acompanhamento com profissionais de saúde, sem sucesso?

A cirurgia bariátrica é uma modalidade de tratamento cirúrgico, indicada para pacientes gravemente obesos - IMC maior que 40 kg/m² ou IMC maior que 35 kg/m² associado a outras morbidades. Após decidir pela cirurgia, o paciente será acompanhado por uma equipe multiprofissional, onde a Nutrição tem um papel fundamental para o sucesso do tratamento. Durante o pré e pós operatório o acompanhamento visa



Caroline P. David de Oliveira / Nutricionista - Clínica Aliviar

so e obesidade na fase adulta utilizamos a combinação de massa corporal e distribuição de gordura, sendo o IMC calculado através do peso e altura, classifica-se sobrepeso um IMC entre 25 a 29.9 kg/m² e obesidade a partir do IMC >30kg/m², sendo dividida em subgrupos I, II e III. São inúmeras as consequências do excesso de peso, sendo o aumento do risco de morte prematura por todas as causas, 50% a 100% maior comparado a indivíduos com IMC entre 20-25kg/m², segundo o departamento de saúde dos EUA. Frente aos prejuízos causados

a conscientização do paciente quanto ao processo ao qual será submetido, além da correção dos hábitos alimentares, verificação e correção de deficiências nutricionais, vômitos, intolerância alimentar, perda de peso adequado e manutenção do peso perdido. A persistência em uma reeducação alimentar tradicional ou a indicação de uma intervenção cirúrgica, necessita da avaliação de uma equipe multiprofissional especializada, que vai se pautar em critérios claros, onde o paciente será analisado de forma individualizada.

**VENHA CONFERIR!
LIMPA ESTOQUES**

- Porcelanatos
- Pastilhas
- Louças Sanitárias
- Pisos
- Revestimentos
- Argamassas
- Rejuntes
- Metais Sanitários
- Tintas Imobiliárias
- Assentos Sanitários
- Limpeza Pós-obra
- Acessórios
- Lixeiras
- Tanques
- Pias de Granito

shopping dos pisos

Praça da Catedral
(38) 3222 7460

31 APROVADOS EM MEDICINA NAS FACULDADES PARTICULARES

EM 2017

TURMAS:

- ▶ INTENSIVA
- ▶ EXTENSIVA
- ▶ SIMULADOS

MATEMÁTICA É COM **TOM**

(38) 9 9192-1481

BURSITE DO OMBRO: CAUSAS, SINTOMAS E TRATAMENTO

É FREQUENTE SE USAR O TERMO BURSITE PARA OS QUADROS DOLOROSOS QUE ACOMETEM A ARTICULAÇÃO DO OMBRO, PORÉM SÃO VÁRIAS AS CAUSAS QUE NOS LEVAM A TER DOR NO OMBRO, INCLUINDO DESDE AS TENDINITES, A SINDROME DO IMPACTO, ARTROSE, CAPSULITE E ABURSITE, PODENDO ACONTECER ESTA ÚLTIMA ISOLADAMENTE OU ASSOCIADA A ALGUMA DAS PATOLOGIAS CITADAS.

BURSITE SIGNIFICA INFLAMAÇÃO DA BURSA (OU BOLSA SINOVIAL), QUE É UMA PEQUENA BOLSA CHEIA DE LÍQUIDO, QUE AGE COMO AMORTECEDOR, DIMINUINDO O ATRITO ENTRE AS ESTRUTURAS DAS ARTICULAÇÕES. NO OMBRO TEMOS A BURSA SUBACROMIAL (NOME QUE SE JUSTIFICA DEVIDO AO FATO DA BURSA ESTAR LOCALIZADA ABAIXO DE UM OSSO DENOMINADO ACRÔMIO).

A BURSITE PODE SER CAUSADA POR TRAUMA, INFECÇÃO, E NA GRANDE PARTE DAS VEZES, DEVIDO A MOVIMENTOS REPETITIVOS DO OMBRO, SEJA EM ATIVIDADE PROFISSIONAL OU DE LAZER QUE EXIJA EXERCÍCIOS INTENSOS OU MOVIMENTOS REPETITIVOS OU DE ESFORÇO COM A ARTICULAÇÃO. A BURSITE TAMBÉM PODE OCORRER DEVIDO A PROCESSO INFLAMATÓRIO DA BURSA SECUNDÁRIO



Adher Leonardo Leite / Ortopedista e Traumatologia

A DOENÇAS REUMÁTICAS COMO LUPUS, ARTRITE REUMATÓIDE, PSORÍASE E OUTRAS.

OS SINTOMAS MAIS COMUNS DA BURSITE SÃO DOR E DIFICULDADE DE MOVIMENTAR O BRAÇO. A DOR ACONTECE NA PARTE SUPERIOR DO OMBRO, REGIÃO LATERAL DO BRAÇO, PODENDO ESTENDER ATÉ O COTOVELO. GERALMENTE A DOR

SE INICIA DE FORMA LEVE, OCORRENDO PIORA EM ALGUNS DIAS OU SEMANAS, E SE AGRAVANDO COM A MOVIMENTAÇÃO DO BRAÇO, PRINCIPALMENTE PARA MOVIMENTOS ACIMA DO NÍVEL DO OMBRO. É COMUM A PIORA DA DOR DURANTE A NOITE, CHEGANDO A ATRAPALHAR O SONO. COM A EVOLUÇÃO, A DOR PASSA A OCORRER ATÉ MESMO AO REPOUSO.

O DIAGNÓSTICO DA BURSITE DO OMBRO É HABITUALMENTE FEITO APÓS A AVALIAÇÃO CONJUNTA DA HISTÓRIA CLÍNICA, DO EXAME FÍSICO E DE EXAME DE IMAGENS. APÓS A ANAMNESE CLÍNICA, O MÉDICO REALIZA TESTES ESPECÍFICOS E, SUS-

PEITANDO DO DIAGNÓSTICO DE BURSITE, SOLICITA EXAMES COMPLEMENTARES COMO RADIOGRAFIA (PARA EXCLUIR OUTRAS PATOLOGIAS), ULTRASSONOGRRAFIA OU MESMO RESSONÂNCIA MAGNÉTICA.

AS MEDIDAS INICIAIS PARA O TRATAMENTO DA BURSITE AGUDA CONSISTEM EM REPOUSO, COMPRESSAS DE GELO E ANTI-INFLAMATÓRIOS. OS PACIENTES GERALMENTE TEM UMA MELHORA COM ATÉ 72 HS. NOS CASOS ONDE NÃO ACONTECE A MELHORA EFETIVA PODERÁ O MÉDICO OPTAR POR INFILTRAÇÃO COM CORTICOSTERÓIDES NO ESPAÇO SUBACROMIAL E TAMBÉM PRESCREVER TRATAMENTO FISIOTERÁPICO. NOS CASOS RECIDIVANTES OU CRÔNICOS, QUE NÃO RESPONDERAM AO TRATAMENTO CONSERVADOR, PODERÁ SER REALIZADO A CIRURGIA PARA A RETIRADA DA BURSA.



Exames

Cintilografia do Miocárdio	Cintilografia óssea
Cintilografia da Tireóide	Cintilografia Renal
Dacriocintilografia	Cintilografia Pulmonar
Tratamento de Hipertireoidismo	e outras Cintilografias

E agora atendemos: IPSEMG

Telefone: (38) 3221-0376 / 3083-2164
Avenida Mestra Fininha, 881
Bairro Cidade Santa Maria - Montes Claros | MG



FIBRA
MASTER

Wi-Fi
GRÁTIS

TAXA
ZERO

10 MEGA	R\$ 89,90*
15 MEGA	R\$ 99,90*
20 MEGA	R\$ 119,90*

Assine já:
0800 942 9999
soumaster.com.br



MASTER
Mestre em banda larga.

Promoção válida até 31/01/2017. *Consulte condições.

Capelo Gaivota: o resgate social

Prof. Maria da Conceição Mendonça, fala sobre a inclusão

Há 41 anos atrás, Maria da Conceição, onde dirigia a Escola: Instituto Armanelli - que só atendia a classe A e que todas as crianças deveriam passar pela avaliação do QI e somente os superdotados poderiam pertencer àquele grupo seletivo, privilegiado.

Verificando em setembro de 1975 um mapa do estado de Minas Gerais fixado no gabinete da Secretária Estadual de Educação, pontuado de cabecinhas de alfinetes azuis - foi observado que todo o Norte de Minas Gerais e Jequitinhonha não havia nenhum alfinetinho, ou seja todas os excepcionais - como eram chamados pela LDB de 1970 - não havia NENHUM atendimento - APAES ou Escolas Especiais.

A partir naquele dia, a idealizadora, retornou a Montes Claros sua terra natal e começou esse trabalho, na época tão desconhecido até mesmo da área médica/ pedagógica.

Iniciado no dia 25/04/1976 com salas de recursos no 3º andar do Colégio CB-MOC, posteriormente mudado o nome para Colégio Opção.

Verificando o despreparo dos professores para atender a esses alunos, foi criado um curso de 910 horas após o magistério - copiando e adequando o processo para aprovação do Conselho Estadual de Educação de MG da Secretaria de educação de Curitiba Paraná.

Foi um sucesso, mais de 150 professores para atender a essa clientela e poder assim ampliar o atendimento nas APAES.

Nesses 41 anos - O centro Pedagógico Capelo Gaivota já atendeu mais de vinte mil alunos especiais dando a eles a melhor oportunidade educacional para cada modalidade de excepcionalidade, com especialistas tanto na equipe clínica: neuropsiquiatra infantil, psicólogos, assistente sociais, psicopedagogos, fonoaudiólogos, terapeutas ocupacionais, além de ensino infantil e o fundamental I e II, 4 oficinas pedagógicas, 4 salas de recursos, inclusive de informática e atendimento as mães. Fechamos o ano de 2016 com 521 alunos sendo 70% com problemas neurológicos graves.

Todo atendimento é totalmente gratuito, sendo auxiliados pelo convenio com o município e estado para fornecimento de professores, supervisores, alguns auxiliares como cozinheiras e faxineiros. Há uma ajuda financeira do Ministério de Assistência Social e me-



renda através do FUNDEB - valores bastantes devassados desde o Plano Real - sem correção de números de alunos e de valores para atendimento clínico, que ainda passa pelas prefeituras que deveriam ajudar com 5% do valor federal e que a mais de 5 anos não o fazem.

Infelizmente a partir de 2004 houve uma campanha contra as APAES e Escolas Especiais; na verdade uma "onda de maldade" a chamar essa clientela para as escolas públicas que não estão dando conta dos chamados alunos "normais", dando um histórico escolar baseado na idade cronológica, mesmo que o paciente não dê conta de assinar o nome. É importante lembrar que entre os objetivos da Educação pela UNESCO um é conviver - socialização se dá na família. Cada excepcionalidade exige atendimento adequado. Os deficientes físicos: surdos, cegos, cadeirantes, sem problema psíquicos podem ser tratados em qualquer escola que se adaptar a sua "modalidade física". Mas as demais excepcionalidades, que hoje em dia se multiplicam sem se saber as verdadeiras causas, SOMENTE as Escolas Especiais tem condição de ajudar esse aluno, essa família a cuidar corretamente de cada um - que já é um grande desafio, fora disso, é rasgar a Constituição Brasileira tirando dos pais o direito sagrada de escolher a escola para seu filho e colocando numa escola publica ou privada onde ele será vítima de tantos abusos e ignorâncias dos que deveriam assisti-los. Além do mais, há um tempo que favorece o desenvolvimento - passada a infância e pré adolescência, muitos problemas paralisam ali.

estão tendo a obrigação de atende-los mesmo totalmente fora da faixa etária.

No ano de 2016, pela 1ª vez - pensar em encerrar todas as atividades do Centro Pedagógico Capelo Gaivota, devido a falta de verbas para a manutenção da parte clínica que passa pela prefeitura - e os atrasos nos repasses são absurdos e as "doações" caíram muito com a crise financeira do país.

Veio uma grande ajuda através da Diretora da Faculdade Pitágoras - Fátima Turano a quem agradecemos de coração por aqueles que não têm nem voz e nem vez.

Mais um ano, esperando que a sociedade nos ajude a ajudar àqueles que não pediram para nascer e que carregam uma carga pesada por não ser igual aos demais - o nome Capelo Gaivota - do livro de Richard Bach: APESAR DAS DIFERENÇAS SOMOS TODOS IGUAIS.

Outro agravante, que com os recursos da medicina, eles estão vivendo mais e as escolas especiais e APAES

32 anos. um método
para ser feliz!



Escola Montessori Pedacinho do Céu



1º método científico de educação.
Do berçário ao 5º ano.

(38)99946-5758
(38)99142-4599 WhatsApp

Av. Santos Dumont, 77 - Centro

Matrículas Abertas!

PILATES: UM ALIADO PARA SAUDE DO CORPO E DA MENTE

Nos dias atuais ouvimos falar muito sob a prática de exercícios físicos e a busca de uma vida saudável. Entre os muitos tipos de exercícios, está o pilates, que vem ganhando destaque dentre os mais procurados nos últimos tempos. Mas de onde originou este método e qual são os benefícios destes exercícios para a saúde?

Partindo destes questionamentos pode-se dizer que o Método Pilates desenvolvido por Joseph Pilates, na década de 1920 tem base no conceito chamado de Contrologia. Joseph Pilates, nascido nas proximidades de Dusseldorf, na Alemanha em 1880, em uma pequena vila denominada Monchengladbach. Foi uma criança doente que sofria com asma, raquitismo, bronquite e febre reumática. Pilates possuía uma grande determinação em se tornar fisicamente forte, por isso praticava exercícios ao ar livre e aos 14 anos estava bem fisicamente para posar para pôsteres de anatomia. Em 1912, com 32 anos, Pilates mudou-se para a Inglaterra. Tornou-se boxeador profissional, artista de circo e instrutor de autodefesa. No início da I Guerra Mundial foi considerado estrangeiro inimigo e ficou recluso uma prisão em Lancaster, onde aplicou seus conhecimentos sobre saúde e encorajou todos os membros do acampamento a participar de seu programa de condicionamento baseados nos exercícios realizados no solo (MatPilates). O re-



Luciana Mendes Almeida /
Fisioterapeuta

conhecimento inicial de sua técnica ocorreu pela constatação que durante a pandemia da Influenza em 1918, não ocorreram registros de mortes entre os indivíduos os quais realizaram o treinamento predefinido por Pilates. Ao final da guerra, Pilates foi transferido para a ilha de Man, para ajudar na recuperação dos feridos da guerra, utilizando molas das camas para melhorar a condição física dos pacientes. Ele percebeu que

fazer exercícios com resistência ajudava os pacientes a recuperarem tônus muscular mais rapidamente. Após a guerra voltou para Hamburgo, na Alemanha, onde refinou seus equipamentos e repensou seu método. Em 1923, Pilates imigrou para os Estados Unidos da América e no navio rumo ao seu destino conheceu sua futura esposa Clara, que era enfermeira e posteriormente foi trabalhar com ele no estúdio fundado em Nova York, sendo procurados primeiramente por profissionais dançarinos e coreógrafos para reabilitação de lesões. Após um incêndio em seu estúdio Joseph Pilates morreu de 1967, por inalação de fumaça aos 87 anos, mas sua esposa Clara deu continuidade ao seu trabalho até sua morte.

Joseph Pilates desenvolveu um abrangente método de alongamento e fortalecimento muscular, que juntos pretendem criar um corpo forte e ágil bem como atingir o desenvolvimento ideal, com vigor mental renovado e crescimento espiritual.

O método pilates alia o controle consciente dos movimentos musculares do corpo, corrige a má postura, restaura a vitalidade física, revigora a mente e traz equilíbrio espiritual.

Os estudos apontam outras vantagens do método como a estimulação da circulação cardiovascular, melhora do condicionamento físico, flexibilidade, amplitude muscular, melhora os níveis de consciência corporal, coordenação

motora, bem estar e qualidade de vida, ajuda na prevenção de lesões e proporcionar um alívio de dores crônicas, auxilia na prevenção da osteoporose; promove relaxamento, eleva a autoestima, pois ajuda no controle do peso corporal e fortalecimento abdominal, melhorando a saúde de forma global.

Os exercícios são divididos em duas categorias que são os exercícios no solo que utilizam o peso corporal e a força da gravidade como fatores de resistência, chamado de MatPilates, assim como podem ser acrescentados acessórios e exercícios feitos nos aparelhos que utilizam resistência proporcionada pelo uso de molas e polias.

Visando o movimento consciente sem fadiga e dor, mantendo a mente totalmente concentrada, o método Pilates tem como princípios fundamentais: concentração, controle, centralização, movimento fluido, precisão e respiração.

Além de trabalhar aspectos corporais, como tonificação muscular, postura e condicionamento físico, também alia com a parte mental dos seus praticantes, com exercícios de respiração, alongamento e relaxamento, que aliviam a ansiedade e o estresse.

Os benefícios do Pilates para o corpo e mente são inúmeros com muitas variações de exercícios e pode ser realizada por pessoas que buscam alguma atividade física, por indivíduos que apresentam patologias em que a reabilitação é necessária, como distúrbios da coluna vertebral e também por um público diferenciado como gestantes, idosos e atletas que buscam melhorar o desempenho físico.

As aulas por apresentam muitas variedades de exercícios, evitando a monotonia, podem ser realizadas individualmente, duplas ou em grupos de três pessoas, sendo supervisionado por um profissional de fisioterapia ou educador físico habilitado, que direcione as aulas para as necessidades do aluno.

Pensando nisso, o Consultório de Fisioterapia da Dr.^a Luciana Mendes Almeida oferece um trabalho personalizado, com exercícios individualizados, atendendo as necessidades de cada pessoa com qualidade e dedicação para um resultado brilhante e satisfatório. Pois a vida saudável requer qualidade de movimento, portanto como dizia Josef Pilates, "Poucos movimentos bem feitos, realizado de forma correta e equilibrada valem por muitas horas de ginástica". "Com 10 sessões você perceberá a diferença, com 20 sessões os outros irão perceber a diferença e com 30 sessões você vai ter um novo corpo".

LIGADO NO SEU SUCESSO
#TemQueSerDelta

MATRÍCULAS ABERTAS ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO

AGORA COM ENSINO SEMI-INTEGRAL

COLÉGIO DELTA
(38) 4009-5777

Autoestima: o sistema imunológico da consciência

Muitas são as pessoas que chegam até a mim para falar o quanto estão insatisfeitas consigo mesmas. Não se sentem motivadas a viver ou não enxergam o que podem desfrutar da vida.

Percebo que em meio a essa insatisfação que gera desânimo está a falta do autoconhecimento que potencializa as qualidades e virtudes que cada pessoa traz em si.

Quando somos capazes de olhar para dentro de nós mesmos, buscamos conhecer cada cantinho reservado para abrigar nossas emoções. Nós somos um conjunto de emoções. Quando essas emoções são bem localizadas e protegidas por uma cerquinha, vivemos uma vida leve e saudável. Para viver uma vida de qualidade somos desafiados a confrontar com dois lados que possuímos: luz e sombra. Na luz está conti-

toestima é responsável por definir a imagem que tenho de mim mesma. Imagem essa que não depende do julgamento do outro, nem da condição social ou financeira. Pessoas com baixa autoestima têm uma imagem equivocada de si mesmas, não se amam e não confiam em sua capacidade de fazer escolhas assertiva, são rígidas, têm medo do novo e o comportamento é por demais submisso ou supercontrolador. Tendem a se auto-sabotarem ou ficam paralisadas acumulando derrotas e sentimento de impotência e frustração ao longo da vida.

A crença de que o outro sempre tem valor e eu não tenho, fortalece a baixa autoestima e desestimula ações que me beneficiam a crescer e desenvolver meus talentos.

A autoestima adequada é quando eu me coloco como a primeira da fila. Não tenho medo de investir em mim mesma, de me amar

incondicionalmente, de me respeitar. Consigo perceber que Deus habita em mim e que enquanto templo do Criador, possuo e mereço tudo de bom sem esperar que os outros percebam ou cobrem.

Quem possui uma autoestima equilibrada, percebe o seu valor, sabe que veio ao mundo para fazer a diferença e valoriza aqueles que estão a sua volta. São pessoas fortes, determinadas, exigentes e valiosas. Superam qualquer dificuldade, porque carregam dentro de si a resiliência. Não colocam barreiras para sua felicidade e se julgam com plenos direitos de amar e de se sentir amadas.

Portanto, se você quer descobrir o lado colorido da vida e promover momentos felizes, comece por acreditar em você utilizando estratégias para superar situações difíceis. Seja perseverante, tenha autonomia, seja independente emocionalmente e tome posse de que você nasceu para a vitória e não para o fracasso. A condição para você se destacar no mundo está vinculada ao valor que atribui a si mesma.

Vimos ao mundo para fazer a diferença aceitando os desafios, valorizando o outro a partir do valor dado a nós mesmos e não colocando barreiras para nossa felicidade. Não delegue ao outro a responsabilidade de te fazer feliz. Essa responsabilidade é sua, pois é você quem constrói a sua história.



Valéria Beatriz Santos / Psicóloga

da uma percepção mais apurada das qualidades, virtudes e habilidades que trago como bagagem de várias experiências vividas em cada etapa da vida.

Na sombra estão os defeitos, dificuldades e a percepção de uma autoimagem negativa que também foi sendo construída ao longo da vida. É importante que eu saiba trabalhar com esses dois lados para dar um sentido positivo à minha existência. A humanidade é parte inacabada da criação de Deus. E eu enquanto parte dela devo trabalhar para ir me completando ao longo do tempo reconhecendo o que tenho de melhor e jogando fora o que é inútil manter.

Esse trabalho começa quando eu me permito trilhar o caminho da autoestima. Também conhecida como o sistema imunológico da consciência, a au-

MADEIREIRA
EUCATOP

PROMOÇÃO DE INAUGURAÇÃO

Todos os produtos com desconto de 10%

Parcelamos suas compras em até **6x sem juros**

Só trabalhamos com Eucalipto Sucupira (Cloesiana)

Garantimos o menor preço e melhor qualidade da região

TEL: 3221-5495 **9 9734-9514** VIVO
9 8833-0800 OI **9 911 5-9087** NETIM

Av. Dep. Esteves Rodrigues, nº 1131 - Todos os Santos - Montes Claros/MG
(Ao lado Posto de Gasolina do Mercado)

MUNDIAL
IGREJA DO PODER DE DEUS
A Mão de Deus está aqui!

Geriatrics: longevidade e qualidade de vida

Há até bem pouco tempo no Brasil poucas pessoas conheciam a figura do chamado "médico geriatra". Até mesmo entre os cursos de graduação em medicina, a área só foi recentemente incorporada e há ainda muitos profissionais médicos atuantes que sequer ouviram falar dessa especialidade durante a graduação.

Mas que bom que as coisas mudam, e, se antigamente os médicos diziam: "Pra que abordar isso nessa idade?", hoje quem se forma em medicina sabe que nem tudo que aparece durante o envelhecimento é algo faticamente esperado, como sendo "da idade". Hoje, quem se forma sabe que há sempre algo a ser feito, seja para controle da patologia em questão, seja para uma melhor qualidade de vida e do bem-estar. A expectativa de vida aumentou ao longo dos anos e a busca para melhor qualidade dos anos vividos também, felizmente.

É justamente aí que entra a geriatra, uma área eminentemente clínica, isto é, que exige um gama de conhecimento sobre muitas doenças, que envolve abordar a pessoa inteira, como

um todo, e que foca na prevenção de problemas. Aqui o que interessa é a busca por um envelhecimento mais saudável possível no futuro, e por um melhor controle das condições que por ventura já acometam o indivíduo. Assim, nós geriatras temos um olhar muito atento à alimentação, um aspecto primordial para a saúde, aos exames de rastreio de doenças, às vacinas, ao estilo de vida, ao perfil de atividades da pessoa. Aliás, tudo em geriatra gira em torno das atividades do dia-a-dia, também chamadas de "atividades de vida diária". Quando o idoso deixa de realizar qualquer das atividades que de rotina costumava fazer, há um enorme chance de haver algo a ser abordado. Porque deixou de ir "fazer a feira", por exemplo? Algum problema na locomoção? No humor? Nas suas faculdades mentais? Assim por diante. Daí começa nossa investigação. Não focamos apenas em um só área, vemos a pessoa inteira e inclusive temos muita atenção ao conjunto enorme de medicamentos que um idoso habitualmente faz uso, sendo esse um aspecto muitíssimo importante, visto que o organismo responde



Noely Soares Veloso / Geriatra

de forma diferente aos fármacos nessa fase da vida. Efeitos colaterais nunca vistos em adultos acometem os idosos com muita frequência. As doenças também se apresentam de forma muito

diversa na terceira idade, são minúcias que nos chamam muita atenção e nem sempre são observadas pelos médicos em geral. Outra particularidade é o olhar muito atento a respeito do humor e a respeito dos chamados "distúrbios da memória". Muitos outros especialistas que atendem o idoso deixam de abordar esses aspectos tão cruciais para a saúde de um modo geral. Abordamos ainda, o ambiente e a vida familiar de quem acompanhamos, bem como a rede social que cerca aquele indivíduo, justamente porque esses fatores influenciam sobremaneira a evolução da saúde a médio e longo prazo.

Buscar pela qualidade de vida no decorrer do nosso envelhecimento é uma tarefa para cada um de nós. De maneira nenhuma é algo fácil. Porém, não impossível. Inclui se alimentar bem, se exercitar, se vacinar (e como as vacinas são esquecidas pelos adultos e idosos!), inclui mudar hábitos, se informar e buscar atenção especializada. Mas, inclui principalmente, a nossa decisão. O que queremos viver daqui a dez, vinte ou trinta anos? O caminho, somos nós que fazemos.



ONCOVIDA

Nossa especialidade:
Valorizar a vida.

(38) 3223-4610

R. Cel. Spyer, 405 - Centro, Montes Claros
MG, 39400-111

