



SAÚDE

GRAVIDEZ

+ SAIBA MAIS SOBRE O PARTO NATURAL,
A CESARIANA E OS BENEFÍCIOS
DA AMAMENTAÇÃO

BOAS IDEIAS
OS PRIMEIROS
DIAS DO BEBÉ
EM CASA

**NUTRIÇÃO
NO FEMININO**
EM CADA IDADE,
UMA NECESSIDADE

**DORES
NAS COSTAS**
O QUE FAZER
PARA EVITAR

SAÚDE NO FEMININO

Esta nova edição da sua revista é especialmente dedicada à saúde das mulheres. E porque o nascimento de um filho é talvez o acontecimento mais marcante das suas vidas, trazemos um artigo sobre o parto. Falamos-lhe do parto natural e da cesariana e também da amamentação natural. Leia o artigo, faça o Quizz e avalie os seus conhecimentos. Falamos-lhe também em dores nas costas, que embora não aconteça apenas na gravidez e também afecte homens, diz muito ao sexo feminino que carrega sacos de supermercado, anda com filhos ao colo e quase nunca tem tempo para si. Trazemos também “Boas Ideias” para que os primeiros dias em casa com o seu bebé sejam cheios de ternura e alegria e terminamos com um artigo sobre a nutrição da mulher que, ao longo da vida, requer alimentos e regimes diferentes. Esperamos que mais uma vez, esta revista lhe faça companhia e seja uma fonte de informação para o seu cada vez maior bem estar.



CALOR E ALEGRIA

Viva as estações
quentes com prazer
em ser mulher

Ficha Técnica

LOGO
PRIMAVERA/VERÃO 2013

PERIODICIDADE
Semestral
PROPRIEDADE
Seguros LOGO, SA.
PRODUÇÃO
AdvanceCare
CONCEPÇÃO, DESIGN,
PAGINAÇÃO E PRODUÇÃO
Plot - Content Agency
FOTOGRAFIAS
Thinkstock

Nesta edição...

- **06 Saúde**
PARTO NATURAL OU CESARIANA?
Porque cada vez mais médicos sugerem a cesariana apenas quando necessário.
- **12 Em foco**
DORES NAS COSTAS
O que fazer, como evitar e prevenir as tão incômodas dores e quando consultar um especialista.
- **22 Boas ideias**
DOCES DIAS
Os primeiros dias do bebé em casa. Prepare-se para viver este encanto!
- **29 ALIMENTAÇÃO NO FEMININO**
Nutrição
Sabia que há alimentos especialmente indicados para algumas fases da vida?



A Cenoura e o Verão

Sempre ouvimos dizer que a cenoura faz bem aos olhos. Mas os seus benefícios não se ficam por aqui. A cenoura é um alimento muito rico em fibras, minerais (fósforo, potássio, cálcio e sódio) e vitaminas (A, B2, B3 e C). Além disso, tem um alto teor de betacaroteno, que beneficia a retina (por isso se diz que faz bem aos olhos) e sobretudo a pele: prepara-a para o bronzeado e ajuda a mantê-la saudável.

Ingira 100 g de cenoura por dia (em saladas, sumos, purés ou simplesmente cozida) e passe este Verão muito melhor na sua pele.



INFO

Sempre que quiser saber mais sobre os temas que abordamos, consulte os sites e blogues que indicamos ao longo da revista

Como sempre...

- **04 BREVES**
O que há de novo na saúde.
- **17 FICHAS DE SAÚDE**
Para guardar e consultar sempre que for preciso.
- **19 QUIZZ**
Teste os seus conhecimentos e prepare-se melhor para quando o seu bebé nascer.
- **33 RECEITAS**
Delícias fáceis de fazer e muito saborosas



INVESTIGAÇÃO

IDADE DO CÉREBRO AFECTA SONO E MEMÓRIA

Ao longo da vida ocorrem no cérebro humano determinadas mudanças estruturais que interferem na qualidade do sono e prejudicam a capacidade de guardar novas informações a longo prazo. Esta é a conclusão de um estudo publicado na revista *Nature Neuroscience* no qual participaram 19 reformados e 18 jovens com cerca de 20 anos. A equipa observou que o córtex pré-frontal medial, atrás do meio da testa, era, em média, um terço mais pequeno nos mais velhos do que nos mais novos – uma diferença atribuída à atrofia natural do envelhecimento – e está na origem dos problemas de sono e de memória.

FUNDAÇÃO CHAMPALIMAUD

PARTICIPA EM PROJECTO EUROPEU SOBRE O CÉREBRO HUMANO

A Comissão Europeia anunciou que o Projecto do Cérebro Humano realizado por 80 instituições – incluindo a Fundação Champalimaud – é um dos dois vencedores de uma iniciativa europeia para desenvolver a ciência moderna.

O Projecto do Cérebro Humano visa perceber o cérebro humano reconstruindo-o, peça por peça, através de modelos e simulações produzidas por um supercomputador. Do mesmo fazem parte 200 investigadores, entre os quais Rui Costa e Zachary Mainen, do Programa de Neurociência da Fundação Champalimaud.



HOSPITAL PORTUGUÊS INTEGRA REDE EUROPEIA DE INVESTIGAÇÃO SOBRE O CANCRO

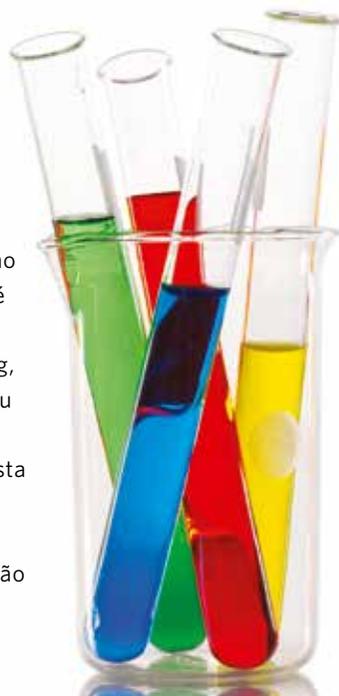
O Centro de Dermatologia do hospital **cu**f descobertas passou a integrar a European Organisation for Research and Treatment of Cancer (EORTC), a instituição de referência na Europa para a investigação e o tratamento do cancro. Com esta integração, os especialistas do Centro vão participar em alguns dos estudos mais avançados que actualmente se realizam para o tratamento do cancro, tendo desta forma acesso privilegiado a informação sobre os principais avanços científicos na área. Actualmente integram a organização cerca de 300 instituições de referência e 2500 especialistas de toda a Europa que desenvolvem investigação científica sobre o cancro.

CIENTISTAS NORTE-AMERICANOS

DESVENDAM NOVO MECANISMO QUE EXPLICA ORIGEM DO CANCRO

Uma equipa de investigadores descreveu um novo mecanismo que contribui para o desenvolvimento do cancro e explica até 50% das anomalias associadas a alguns tipos de leucemia. A investigação foi liderada pelo grupo de André Nussenzweig, do Instituto Nacional do Cancro dos Estados Unidos, e contou com a participação do espanhol Óscar Fernández-Capetillo, tendo os resultados sido publicados na versão digital da revista *Cell*, informa a agência espanhola EFE.

Os cientistas mostraram que o choque entre os mecanismos encarregues de duplicar o ADN e de transferir essa informação para a síntese do ácido ribonucleico (ARN) é a causa de uma proporção muito elevada de anomalias cromossomáticas encontradas em tumores.



CONSUMO DE FRUTA AUMENTA EM 20% A CAPACIDADE DE PRODUÇÃO DOS COLABORADORES

Os profissionais que comem cinco ou mais peças de fruta ou cinco refeições com vegetais quatro vezes por semana são 20%



mais produtivos que os seus colegas sem estes hábitos alimentares. O estudo é da responsabilidade do Health Enhancement Research Organization (HERO), da Brigham Young University e do Center for Health Research at Healthways, nos EUA. O mesmo estudo foi publicado pelo *Journal of Occupational and Environmental*. De acordo com a pesquisa, a falta de concentração é 27% inferior nas pessoas que fazem uma alimentação saudável e praticam uma actividade física, as quais têm um desempenho 11% superior que os pares sem os referidos hábitos.



Escrito por

ANA SANTOS GOMES

Entrevista e validação científica

ANA ISABEL MACHADO,
GINECOLOGISTA

SAÚDE

NASCER... NATURALMENTE

SENTIR O BEBÉ NASCER É UMA EXPERIÊNCIA
ÚNICA QUE CADA VEZ MAIS MULHERES
QUEREM VIVENCIAR.

Cumprindo as leis da natureza,

o bebê abandona o ventre da mãe e chega ao mundo pelo canal vaginal, atravessando um processo de expulsão que só a mãe é capaz de descrever. Uma experiência única e inesquecível, garante a maior parte delas, confirmando que aquele momento cimentou uma relação que há meses se vinha estabelecendo e reforçando, à medida que a barriga crescia e o bebê se ia mexendo dentro do útero.

Deixar que a natureza faça o seu curso, optando por um parto natural, é a decisão de um número cada vez maior de mulheres e os benefícios são comprovados pelos especialistas. “A recuperação da mãe é muito mais rápida, algumas horas após o parto já pode andar e cuidar do seu bebê. Por isso a alta também é dada mais cedo e a integração do bebê na vida familiar acontece com mais naturalidade e rapidez”, confirma Ana Isabel Machado, ginecologista na clínica **acuf** avalade, em Lisboa.

Após alguns anos em que a cesariana se tornou uma prática frequente nos hospitais e clínicas



Hoje

cada vez mais as mulheres desejam que os seus bebês nasçam por parto natural

TESTEMUNHO

ANDREIA SERÔDIO, 29 ANOS

"AQUELE MOMENTO É O VERDADEIRO MILAGRE DA VIDA"

Andreia sempre disse às amigas que gostava que o seu filho nascesse por parto natural. E assim foi. “Foram algumas horas de sofrimento, é verdade, mas não trocava as dores que tive pela sensação única de sentir o meu filho sair de dentro de mim. É indescritível. Acredito que só quem vive esta experiência é que saberá perceber as minhas palavras. É o verdadeiro milagre da vida a acontecer à nossa frente, connosco e com o nosso filho”, relata a recém-mamã.

O pai assistiu ao parto e tem a certeza de que nunca saberá exactamente aquilo que Andreia sentiu, mas não tem dúvida de que também ele viveu uma experiência única. “Pensei que iria ficar impressionado, que pudesse até nem aguentar, mas afinal vivi aquele momento com muita intensidade e é magnífico ver o nosso filho chegar ao mundo. É, sem dúvida, um momento inesquecível e, apesar de não poder partilhar as horas de sofrimento com a mãe, tentei mantê-la calma e vi a felicidade no rosto dela assim que o Tomás nasceu.”

portugueses, sobretudo no fim dos anos noventa e na primeira década do século XXI, a tendência inverte-se e a sociedade redescobre as virtudes do parto natural. Médicos e enfermeiros desempenharam, neste processo, um papel preponderante, já que passaram a ser muito mais activos na transmissão da mensagem às grávidas, alertando-as para as vantagens do parto natural e os riscos de uma cesariana. “Não nos podemos esquecer que uma cesariana, como cirurgia que é, tem riscos associados à realização da anestesia, à recuperação pós-cirúrgica e até à ocorrência de tromboembolismo venoso”, esclarece a médica.

MÃES PREFEREM PARTO NATURAL

Mães e pais também se têm mostrado mais receptivos às informações sobre as múltiplas vantagens de um parto natural. “Há menos preconceitos em relação ao assunto, as famílias estão mais informadas e recebem sem surpresa a nossa indicação de que o parto natural é sempre preferível

TESTEMUNHO

MAFALDA ARAÚJO, 33 ANOS

“TER UM BEBÉ SAUDÁVEL É O MAIS IMPORTANTE”

Mafalda Araújo, 33 anos, frequentou todas as aulas do curso de preparação para o parto, pois queria sentir-se inteiramente preparada para o dia do nascimento do pequeno Guilherme. Treinou respirações, contracções e posições, mas no dia em que foi para a maternidade nada correu como sonhara. “Sempre pensei que as águas rebentavam, que iríamos para a maternidade e que o bebé nasceria por parto natural. Afinal, as águas não rebentaram, comecei por ter uma dor lateral muito forte, fui para a maternidade em sofrimento e o médico acabou por me dizer que a minha bacia era demasiada estreita para um bebé tão grande e que seria mais prudente optar pela cesariana”, recorda Mafalda.

Apesar de o nascimento do Guilherme não ter decorrido de acordo com as suas expectativas, a recém-mamã garante que aprendeu a lidar bem com o sucedido. “O médico explicou-me claramente que aquela era a melhor solução para o bebé e obviamente não quis arriscar a sua saúde. Posso não ter colocado em prática o que aprendi no curso sobre o parto, mas o curso ensina-nos muito mais do que isso e agora vou praticar tudo o que aprendi sobre a amamentação e sobre os cuidados do bebé”, refere, antes de salientar que “o mais importante é que o tenho nos meus braços, forte e saudável.”

a uma cesariana”, constata Ana Isabel. “Muitos casais frequentam cursos de preparação para o parto e também aí recebem este tipo de informação, que confirma aquilo que leram sobre o tema e ouviram do seu médico”, acrescenta. Aliás, em muitos casos são as próprias

mulheres que fazem questão de ter um parto natural e solicitam às equipas médicas que as acompanham que tentem, dentro do possível, evitar o recurso à cesariana. “Também chegamos ao ponto em que muitas mulheres trazem demasiadas ideias preconcebidas sobre

→ o que desejam para o seu parto e nem sempre esta programação corre como a mãe deseja. Por vezes algumas mães solicitam que não lhes seja administrada anestesia e não se faça a episiotomia, para que o parto seja inteiramente ao natural, mas no momento do nascimento nem sempre é possível cumprir todos esses desejos”, relata Ana Isabel Machado.

CESARIANA PODE SER NECESSÁRIO

E muitas vezes a cesariana é mesmo inevitável. Quando a bacia da mãe tem uma dimensão inadequada para o tamanho do bebé não é recomendável que se tente um parto natural, já que o bebé corre o risco de ficar preso no momento da expulsão. A cesariana é também a opção escolhida sempre que o bebé está “sentado”, ou seja, com os pés posicionados junto ao canal vaginal, ao invés da cabeça, que deveria ser a primeira parte do corpo a sair do ventre da mãe.

Muitos partos que começam por ser vaginais acabam por terminar com uma cesariana, sendo essa

A RECUPERAÇÃO DA MÃE APÓS O PARTO NATURAL É MUITO MAIS RÁPIDA E RECEBE ALTA MAIS CEDO.

decisão tomada pela equipa médica no decurso do processo e caso o bebé entre em sofrimento. Já as cesarianas previamente programadas, em que a mãe é desde cedo avisada de que nem sequer será tentado um parto natural, agendando-se desde logo uma cesariana, são a opção escolhida sempre que a situação clínica da mãe o recomende e nos casos em que já tenha efectuado duas cesarianas. O histórico de duas cesarianas eleva o risco de ruptura do útero durante o trabalho de parto, o que poderia provocar à mãe uma hemorragia interna de grande gravidade. “Sempre que necessária a cesariana não deve ser evitada, mas não há dúvida de que os médicos estão hoje muito mais criteriosos na tomada dessa decisão e só optam por cesarianas quando se confirmam todas as indicações necessárias. Já não se fazem muitas

cesarianas a pedido da mulher, sem razões que fundamentem essa escolha”, confirma a médica. Ainda assim, continuam a aparecer nos hospitais e clínicas algumas mulheres com muito receios relacionados com o parto natural, assumindo a sua preferência pelo recurso à cesariana. “Geralmente acontece com mulheres que passaram por experiências traumáticas em partos anteriores e receiam voltar a passar pelo mesmo. É também o caso de mulheres com idade avançada na primeira gravidez”, revela Ana Isabel Machado. E, depois, há sempre aquelas mulheres que se sentem tristes por terem planeado um parto natural e não o terem podido vivenciar. “Aqui os médicos, e sobretudo os enfermeiros, desempenham um papel muito importante, ajudando a mãe a perceber porque é que foi necessário recorrer à cesariana e aceitar



Amamentar
tem inúmeras
vantagens para
a mãe e o bebé

RAZÕES PARA AMAMENTAR

1

O leite materno contém todas as proteínas, açúcar, gordura, vitaminas e água que o bebé necessita, mantendo-o protegido contra doenças e infecções;

2

Reforça o vínculo afectivo entre a mãe e o bebé;

3

Melhora a formação da boca e o alinhamento dos dentes da criança;

4

Queima calorias e ajuda a mulher a recuperar mais rapidamente o seu peso habitual, tal como ajuda o útero a regressar rapidamente ao seu tamanho normal;

5

Previne o aparecimento de anemia, osteoporose, cancro da mama (antes da menopausa) e cancro do ovário;

6

É mais prático, já que o leite vai com a mãe para todo o lado e está sempre disponível e à temperatura ideal;

7

É mais económico, evitando o custo da aquisição das latas de leite em pó.



Escrito por

ANA SANTOS GOMES

Entrevista

e revisão científica

CARLOS BORDALO AMADO,
ORTOPEDISTA NO HOSPITAL
DOS LUSÍADAS



EM FOCO

COSTAS SEM DOR

ADOPTAR POSTURAS CORRECTAS E HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS AJUDA A PREVENIR O APARECIMENTO DE DORES NAS COSTAS, QUE PODEM INDICIAR A PRESENÇA DE UMA PATOLOGIA GRAVE NA COLUNA VERTEBRAL.

Horas e horas sentado à secretária,

em frente a um computador, contribuem para que dentro em breve comece a queixar-se de dores nas costas. Os hábitos sedentários que os tempos modernos impuseram e a pouca disponibilidade para compensar esses períodos com exercício físico, que assegure uma correcta tonificação muscular, estão a deixar marcas dolorosas na coluna dos portugueses. Uma situação que se agrava especialmente no sexo feminino pois tem mais propensão para a osteoporose após a entrada na menopausa. Adotar posturas correctas nas mais variadas tarefas do quotidiano é meio caminho andado para que não venha a sofrer de dores nas costas. E pode começar precisamente pelo trabalho sentado à secretária, se for essa a sua ocupação durante boa parte dos seus dias. “Levantar-se de duas em duas horas é crucial para os discos mudarem de posição. Estar na mesma

Levante-se
de duas em duas
horas para os
discos mudarem
de posição



posição, sentado, durante mais de duas horas é extremamente prejudicial para a coluna e será ainda mais agravado se usar um computador portátil, que obriga a um esforço mais acentuado da cervical”, explica Carlos Bordalo Amado, coordenador da Unidade de Ortopedia e Cirurgia da Coluna do Hospital dos Lusíadas, em Lisboa. “Vejo também

que muitas pessoas não aproveitam correctamente a ergonomia das cadeiras e sentam-se na ponta do assento, algo que deve ser evitado”, reforça ainda o ortopedista, lembrando que os cotovelos devem manter-se flectidos, os antebraços devem estar na horizontal e o monitor do computador posicionado à altura dos olhos do utilizador. Levantar pesos do chão

O MONITOR DO COMPUTADOR DEVE ESTAR POSICIONADO À ALTURA DOS OLHOS DO UTILIZADOR

é a tarefa que mais facilmente crucifica as costas dos portugueses, que se esquecem de o fazer com os joelhos flectidos e as costas direitas. Pode parecer uma posição pouco confortável para o levantamento de um peso, mas é apenas uma questão de habituação. E tem reflexos muito positivos na coluna vertebral. “Sigam o exemplo dos halterofilistas. É exactamente assim que se devem levantar quaisquer pesos”, adverte Carlos Bordalo Amado.

DIFICULDADE EM ANDAR É SINAL DE ALERTA

Dar a devida atenção aos pequenos traumatismos que possam afectar a coluna é extremamente importante para evitar uma escalada de problemas. Nas mulheres que sofrem de osteoporose, a ocorrência de uma fractura numa vértebra aumenta para 30% a probabilidade de sofrerem uma nova fractura e essa hipótese ultrapassa os 60% após a segunda fractura. “E temos muitos casos em que o doente tenta



5

CONSELHOS PARA O BEM-ESTAR DAS SUAS COSTAS

Para manter a saúde a atitude mais indicada é sempre a prevenção. Siga os nossos conselhos.

1

SEMPRE QUE PRECISAR DE LEVANTAR PESOS DO CHÃO,

flecta os joelhos e mantenha as costas direitas.

2

SE TRABALHA MUITAS HORAS SENTADO

numa secretária levante-se, pelo menos, de 2 em 2 horas. Quando sentado, os pés devem estar bem assentes no chão, as pernas dobradas em ângulo recto, os antebraços em posição horizontal e os cotovelos flectidos.

3

ANDE, PELO MENOS, 30 MINUTOS

por dia em terreno plano.

4

MANTENHA OS PRODUTOS LÁCTEOS

bastante presentes na sua alimentação, garantindo o consumo de cálcio necessário para evitar a osteoporose.

5

REGULE O TAMANHO DA ALMOFADA

em função da sua posição habitual durante o sono. Se dorme de costas utilize uma almofada baixa, se dorme de lado use uma almofada com altura suficiente para compensar a posição da coluna. O importante é que a coluna esteja o mais alinhada possível durante o sono.

→ compensar com a bacia o facto de ter alterado o centro de gravidade da sua marcha. Nesses casos é habitual haver queixas de dificuldade em andar, que podem obrigar as ancas e até os joelhos a uma flexão forçada de modo a tentar recentrar o centro de gravidade da coluna, alinhando-a correctamente”, explica o ortopedista. Em certos casos poderá mesmo ser necessário recorrer a cirurgias minimamente invasivas, mas em situações avançadas e graves é preciso recorrer a intervenções mais invasivas. “Há que



Hydroginástica

é a modalidade mais indicada para salvaguardar a saúde das costas

eliminar o velho tabu de que as operações à coluna podem deixar as pessoas em cadeiras de rodas porque é mesmo lá que essas pessoas vão ficar se não forem submetidas, em

Caminhadas

30 minutos por dia é suficiente. Programe a sua caminhada diária e sinta a diferença



tempo útil, à cirurgia de que necessitam”, sublinha Carlos Bordalo Amado. Caminhar 30 minutos por dia, evitar o consumo de tabaco e a obesidade além de manter uma alimentação rica em produtos lácteos são medidas preventivas que pode desde já adoptar para salvaguardar a saúde das suas costas. E se a coluna estiver saudável, qualquer prática desportiva é recomendável. “Antes acreditava-se que a natação era o melhor desporto para as costas, mas na verdade esta prática não satisfaz as necessidades de tonificação muscular. A hidroginástica é mais indicada, tal como a utilização de aparelhos de ginásio, desde que bem orientados”, confirma o



MOCHILAS COM PESO A MAIS

Pais e educadores há muito que protestam contra o excesso de peso que as crianças transportam regularmente nas suas mochilas escolares, sobrecarregando uma coluna em crescimento. Ainda assim, Carlos Bordalo Amado não assume uma posição demasiado alarmista. “A escoliose nas crianças não é provocada por más posturas nem por mochilas pesadas. Felizmente, as crianças mexem-se o suficiente para compensar esse esforço. Mas é claro que carregar mochilas demasiado pesadas não faz bem seja a que coluna for e esse hábito deve ser evitado.”

FICHA 09

O nascimento de um filho



DOIS TIPOS PRINCIPAIS

O nascimento de um bebé pode dar-se por cesariana ou pelo chamado parto natural que, como o próprio nome indica, decorre do natural desenvolvimento da gravidez e do bebé.

PARTO NATURAL

Os benefícios são comprovados pelos especialistas em ginecologia e obstetrícia e cada vez mais mulheres desejam dar à luz por este processo que, como o próprio nome indica, respeita o desenvolvimento natural da gravidez e do bebé. Em relação à cesariana, a recuperação da mãe é muito mais rápida e, por consequência, a alta também é dada mais cedo. Assim, a integração do bebé na vida familiar acontece com maior naturalidade e rapidez.

CESARIANA

Quando a bacia da mãe tem uma dimensão inadequada para o tamanho do bebé e sempre que este está “sentado”, ou seja, com os pés posicionados junto ao canal vaginal, a cesariana é a opção ideal, não sendo aconselhável tentar um parto natural. Pode haver outras situações clínicas que tornem a cesariana mais recomendável.

LEMBRE-SE QUE...

Ainda que seja o desejo da maior parte dos casais, por vezes o parto natural é desaconselhado. Por outro lado, cada vez se fazem menos cesarianas a pedido da mulher, uma vez que o parto natural apresenta, de facto, mais vantagens.



PARA SABER MAIS

→ www.portaldasaude.pt

<http://bebe.sapo.pt/gravidez>



COMO SURGEM

As dores nas costas podem ser causadas por desvios na coluna ou – como acontece na maioria dos casos – por má postura e hábitos de vida sedentária.

SINAIS DE ALERTA

Não espere que as dores se agravem. Se acorda com as costas doloridas, se sente desconforto quando anda de carro ou ao descer e subir escadas e tem dificuldade em andar, está na altura de tomar uma atitude.

PRINCIPAIS CAUSAS

- > Estar sentado muitas horas seguidas.
- > Vida sedentária.
- > Postura incorrecta.
- > Carregar pesos.
- > Pequenos traumatismos aos quais não se dá a devida atenção.

MEDIDAS A ADOPTAR

- > Nunca estar sentado mais de duas horas seguidas. Levantar-se e caminhar um pouco é o bastante para que os discos da coluna vertebral se reposicionem.
- > Sentar-se correctamente, sobretudo no local de trabalho: usar o assento da cadeira na totalidade (e não apenas a ponta como muitas vezes acontece), manter os cotovelos flectidos, o antebraço na horizontal e posicionar o ecrã ao nível dos olhos.



- > Ao levantar pesos do chão, procurar imitar os halterofilistas e, em vez de dobrar as costas, flectir as pernas.
- > Regular o tamanho da almofada em função da posição habitual durante o sono.
- > Caminhar pelo menos 30 minutos por dia.
- > Evitar o tabaco e a obesidade.
- > Ingerir cálcio suficiente.

LEMBRE-SE QUE...

A hidroginástica é uma boa modalidade para quem quer proteger a saúde das costas.

PARA SABER MAIS

.....> <http://saude.sapo.pt>



QUIZZ

TESTE OS SEUS CONHECIMENTOS



O NASCIMENTO DE UM FILHO

CESARIANA, PARTO NATURAL, AMAMENTAÇÃO
AO PEITO OU COM BIBERÃO... DÊ AS SUAS
RESPOSTAS E AVALIE OS SEUS CONHECIMENTOS.

1

Nos últimos tempos a sociedade tem vindo a redescobrir as virtudes do parto natural.

- Verdadeiro
- Falso

2

Em relação a uma cesariana, a recuperação da mãe após um parto natural é:

- 1) Mais lenta uma vez que implica períodos de repouso absoluto.
- 2) Mais rápida.



3

A cesariana é considerada uma cirurgia?

- Sim
- Não

4

Uma cesariana é realizada quando:

1. A equipa médica assistente toma essa decisão no decorrer do trabalho de parto.
2. A situação clínica da mãe assim o recomenda.
3. Incompatibilidade feto-pélvica.
4. O bebé de apresente pélvico (o bebé está “sentado”, ou seja, com os pés posicionados junto ao canal vaginal, ao invés da cabeça).

5

A recuperação pós-parto é facilitada caso se opte pela amamentação.

- Verdadeiro
- Falso

6

O aleitamento materno, além de reforçar o laço afectivo mãe/filho, tem múltiplos benefícios para o bebé.

- Verdadeiro
- Falso



Soluções

1
VERDADEIRO. Na altura do nascimento de um bebé o parto natural tem ganho destaque em detrimento da cesariana. Para isso, médicos e enfermeiros têm um papel preponderante, já que passaram a ser muito mais activos na transmissão da mensagem às grávidas, alertando-as para as vantagens do parto natural e os riscos acrescidos de uma cesariana.

2) A recuperação da mãe é muito mais rápida após um parto normal. Algumas horas após o parto já é capaz de andar pelo quarto e cuidar do seu bebé. Por consequência, a alta também é dada mais cedo do que quando há internamento por cesariana.

3
SIM. Uma cesariana é uma cirurgia e, como tal, tem riscos associados à aplicação da anestesia, à recuperação pós-cirúrgica e até à ocorrência de tromboembolismo venoso.

4
TODAS. Sempre que se revela necessária, a cesariana não deve ser evitada. Os médicos são muito criteriosos na tomada desta decisão e só optam por cesarianas quando se confirmam todas as indicações precisas nesse sentido.

5
VERDADEIRO. Para as mães que o possam fazer, o acto de amamentar o bebé ajuda a queimar calorias e a recuperar mais rapidamente o seu peso habitual, tal como ajuda o útero a regressar mais depressa ao seu tamanho normal.

6
VERDADEIRO. O leite materno contém todas as proteínas, açúcar, gordura, vitaminas e água que o bebé necessita, mantendo-o protegido das doenças e infecções.

BOAS IDEIAS

OS MELHORES DIAS DA SUA VIDA





O SEU BEBÉ NASCEU E AGORA É TEMPO DE VOLTAR A CASA E RECEBER DE BRAÇOS ABERTOS ESTE NOVO DESAFIO. HÁ QUEM DESIGNE ESTA NOVA FASE DA SUA VIDA COMO UMA AUTÊNTICA AVENTURA. A PARTIR DESTE MOMENTO TUDO MUDARÁ. POR ESTE MOTIVO, REUNIMOS ALGUMAS BOAS IDEIAS PARA UMA DAS “MARATONAS” MAIS ESPECIAIS DA SUA VIDA.

Escrito por
CLÁUDIA PINTO

FELICIDADE E CANSAÇO

TODOS ESTÃO FELIZES E PRONTOS PARA ACOLHER O NOVO MEMBRO DA FAMÍLIA. MAS LEMBRE-SE QUE, ALÉM DO PARTO, AS ALTERAÇÕES HORMONAIS SÃO UM PROCESSO MUITO DESGASTANTE A NÍVEL FÍSICO E EMOCIONAL. UMA RECÉM-MAMÃ PRECISA, NATURALMENTE, DE DESCANSAR.



Uma boa recuperação pós-parto está intimamente associada ao descanso da mãe

Se além do seu bebê tem outro filho e ambos a chamarem ao mesmo tempo, atenda primeiro o pedido do mais velho. O mais pequenino não se lembrará e o mais velho não sentirá que ficou em segundo plano.



"MANUAL" DE REGRESSO A CASA

1

Coloque o seu descanso em primeiro lugar. Dele depende a sua recuperação e boa disposição que, como sabe, influencia a de toda a casa.

2

Todas as ajudas serão preciosas nestes primeiros tempos. Aceite-as, é melhor para si e para o seu bebé. O marido e os avós estão "lá" também para isso: fazem-lhe companhia mas também ajudam no que for preciso, sobretudo no que respeita às tarefas domésticas.

3

Procure descansar nos períodos em que o bebé está a dormir. O seu organismo precisa de recuperar e há que estar preparada para eventuais noites mal dormidas.

4

É normal que nos primeiros dias o bebé perca algum peso e recupere posteriormente. Não se assuste!

5

Não tenha medo de pegar no seu filho ao colo pois dificilmente um recém-nascido ganha manhas. Aproxime-o de si, cante, converse, embale-o... Sentir o seu cheiro e calor dá-lhe grande conforto.

6

Limite as visitas nos primeiros dias. Os seus amigos irão entender que estes são tempos de adaptação. Mais tarde terá mais disponibilidade para lhes apresentar o novo membro da família.

O BANHO, A AMAMENTAÇÃO, OS PERÍODOS EM QUE O BEBÉ ESTÁ ACORDADO... TUDO É ENCANTO E DOÇURA MAS... UM TRABALHO ININTERRUPTO. APROVEITE CADA MOMENTO, AGORA ESTA É A SUA PRINCIPAL OCUPAÇÃO E, SEM DÚVIDA, A SUA PREFERIDA.



INTERESSA-LHE SABER...

1

SE A MÃE ESTIVER CONFIANTE E FOR BEM APOIADA,

pode amamentar em exclusividade até aos 6 meses. Só a partir dos 6 meses de vida do seu bebé é que é importante começar a introduzir outros alimentos. Enquanto a mãe amamentar o bebé não necessita de outro tipo de leite. Não dê água, sumos ou leites artificiais ao bebé. O leite materno é tudo o que ele precisa, pois a sua composição adapta-se às suas necessidades.

2

GERALMENTE, O COTO UMBILICAL CAI ENTRE O 7.º E O 14.º DIA DE VIDA.

Para o manter seco é conveniente deixar o bebé sem fralda durante algum tempo e, para não se molhar com urina, convém deixá-lo fora da fralda.

MUITO TRABALHO MAS MUITA ALEGRIA

DICAS PARA O BANHO

- O banho deve ser dado desde o primeiro dia, tendo especial cuidado para secar bem a zona do cordão umbilical com uma compressa.
- Pode usar um produto que se misture no banho com o qual se lava o bebê e um leite corporal para fazer as massagens após o banho e hidratar a pele.
- A água do banho deve estar morna (34-35°C). Se não tiverem um termómetro os pais podem determinar a temperatura com o cotovelo ou as costas da mão.
- É importante secar bem a cabeça com uma toalha em movimentos circulares suaves e pentear o cabelo com uma escova para bebê que não magoa o couro cabeludo.



SABIA QUE...

as cólicas do lactente correspondem a períodos prolongados de irritabilidade (choro/agitação) que acontecem repetidamente durante vários dias? Ocorrem em 20-25% das crianças, normalmente entre as duas semanas e os 3/4 meses de vida.

SAIBA MAIS

Os cremes e sabonetes do bebê devem ser feitos à base de gorduras naturais para respeitar o equilíbrio da pele.

Já não

se aconselha deitar os bebês de barriga para baixo. Deite-o, preferencialmente, de costas



SOS CÓLICAS

→ As cólicas são parte do processo de adaptação do seu bebê à vida “cá fora”, por isso não se preocupe. É importante distrair e consolá-lo.

→ Pegue-lhe ao colo, embale-o com suaves palmadinhas, cante ou converse com ele com uma voz suave.

→ Certas actividades rítmicas (balanços oscilantes), passeios ou caminhadas também podem ajudar a aliviar o seu pequenino.

→ Tente deitar o bebê de barriga para baixo nos seus joelhos enquanto lhe acaricia as costas.

→ Massageie a barriga levemente, no sentido dos ponteiros do relógio, e faça pequenas flexões de pernas, flectindo os joelhos até à barriga.

Um recém-nascido necessita de ser alimentado normalmente entre cada 2 a 6 horas. Deverá alimentar o seu bebê quando tem fome, ou seja, sempre que ele pedir



NUTRIÇÃO

ALIMENTAÇÃO NO FEMININO

Escrito por

CLÁUDIA PINTO

*Entrevista e revisão
científica*

DR. PEDRO QUEIROZ,
NUTRICIONISTA DA
CLÍNICA DE NUTRIÇÃO
DE LISBOA



NO ESSENCIAL, AS NECESSIDADES ALIMENTARES DA MULHER NÃO SÃO DIFERENTES DAS DA GENERALIDADE DAS PESSOAS: A ALIMENTAÇÃO QUER-SE DIVERSIFICADA, RICA EM NUTRIENTES E AJUSTADA AO ESTILO DE VIDA. MAS TAMBÉM EXISTEM CONSELHOS ESPECÍFICOS PARA AS DIFERENTES FASES DA VIDA.

Para se alimentar bem, cada pessoa deve ter em atenção o seu estilo de vida, peso (actual e desejado) e nível de desgaste profissional ou desportivo. Mas no caso das mulheres, a gravidez, o aleitamento e a menopausa são períodos em que a sua alimentação exige adaptações.

NA GRAVIDEZ

Segundo o nutricionista Pedro Queiroz, na gravidez “primeiro é preciso saber se é imune à toxoplasmose, pois caso não o seja exigem-se cuidados especiais como retirar a casca das frutas, ingerir legumes sempre cozinhados, evitar morangos e uvas”. Por outro lado, continua Pedro Queiroz, “há alimentos a reforçar como os lacticínios, devido ao aporte de cálcio, a água, para manter o corpo bem hidratado, alguns tipos de fruta, para reforçar o sistema imunitário, e as quantidades de peixe e carne para favorecer o crescimento do bebé”.

NA AMAMENTAÇÃO

Sabe-se que o alho, a cebola, a couve galega, o chocolate e os morangos



O CÁLCIO É UM NUTRIENTE MUITO IMPORTANTE NA ALIMENTAÇÃO, SOBRETUDO NA GRAVIDEZ

devem ser evitados nesta fase pois alteram o paladar do leite e podem originar cólicas no bebé, alergias, borbulhas e irritações da pele. “Assaduras no rabinho e eczemas na pele são os principais sinais de alerta. Nestes casos, procure ajuda especializada para ajustar a alimentação e descobrir as possíveis causas.” Mas para Pedro Queiroz, mais do

SAIBA MAIS

“FAZER DAS REFEIÇÕES

um momento de partilha de experiências, no convívio da família e longe da televisão, são cuidados a observar”, diz Pedro Queiroz.

A ADOLESCÊNCIA

Na adolescência recomenda-se que os pais estejam atentos a alguns sinais, como o isolamento, as companhias ou o culto excessivo do corpo. “A relação com os alimentos deve ser equilibrada. Caso note excessos ou privações de forma constante e permanente procure acompanhamento especializado.”

Às vezes as adolescentes deixam-se engordar “para chamarem a atenção ou como escape de alguma questão familiar menos boa”. Pedro Queiroz deixa o seguinte conselho: “Tenha uma conversa franca com a sua filha lembrando algumas pessoas que já tenham passado pelo mesmo e que hoje estão no 'bom' caminho.

Se a sua filha mostrar disponibilidade deve acompanhá-la a uma consulta mas nunca force a sua ida.” Uma actividade desportiva também pode ser muito benéfica.



Para mais informações, consulte o site da Associação Portuguesa dos Nutricionistas www.apn.org.pt



As mulheres mais maduras

devem otimizar o sistema imunitário com antioxidantes favorecendo desta forma a longevidade e qualidade de vida

que proibir, o melhor é ir observando as reacções do bebé e “variar os alimentos ajudando o bebé, através do leite materno, a criar os seus próprios paladares e preferências.”

NA MENOPAUSA

Nesta fase os níveis hormonais originam muitas vezes variações abruptas de apetite e desregulação da saciedade. “As zonas de acumulação de gordura também se alteram, passando a incidir

mais no abdómen.

Outro factor é o risco aumentado de osteoporose que obriga a rectificações alimentares e à prática de exercício”, explica o nutricionista. E deixa algumas dicas: “Alimentos como as bagas de goji, sementes de linhaça e de chia, as nozes, as framboesas e respectiva cetona e os outros frutos vermelhos, a curcuma para temperos mais saudáveis são algumas opções a reforçar nesta fase.”

Felicidade

o chocolate activa a libertação de serotonina, que transmite uma sensação de prazer



O VÍCIO DO CHOCOLATE

O chocolate tem uma substância chamada teobromina que actua ao nível do sistema nervoso central e activa a libertação de serotonina, também chamada elixir da felicidade, que transmite uma sensação de completo bem-estar e prazer. "O que acontece é que ficamos dependentes desta sensação e para nos sentirmos bem recorreremos novamente ao chocolate dando início ao que chamamos de vício em chocolate", esclarece Pedro Queiroz. Nas mulheres, em certas alturas do mês, devido à questão hormonal, esta vontade de ingerir chocolate pode ser maior.

No entanto, nem tudo são más notícias.

O nutricionista não considera dramático "o consumo de 2 a 3 quadrados de chocolate" embora se deva limitar o consumo contínuo e ilimitado devido aos elevados níveis de açúcar e de gordura que apresenta.

DEVE OPTAR-SE PELO CHOCOLATE NEGRO COM MAIS CACAU E MENOS GORDURA E AÇÚCAR. JÁ O CHOCOLATE BRANCO TEM UM VALOR CALÓRICO MAIS ALTO

3

CONSELHOS PARA QUALQUER IDADE

1 ÁGUA

A ingestão de líquidos deve ser tida em consideração desde tenra idade e durante a infância.

2 EQUILÍBRIO

Tomar o pequeno-almoço é fundamental para um bom equilíbrio alimentar, bem como comer sopa ao almoço e ao jantar.

3 CONTROLO

Reservar os doces e refrigerantes para ocasiões especiais.

Pepino e creme de queijo em camadas

Uma receita fácil, leve e muito pouco calórica que pode servir em casa a qualquer hora ou levar para a praia.



2 PEPINOS
250 G DE QUEIJO DE CABRA FRESCO
250 G DE AZEITONAS PRETAS SEM CAROÇO
1 DENTE DE ALHO, FINAMENTE PICADO
2 COLHERES DE SOPA DE CEBOLINHO PICADO
AZEITE
SAL
PIMENTA MOÍDA
CEBOLINHO, PARA DECORAR

1 Depois de lavar e aparar as pontas dos pepinos, corte-os ao meio e longitudinalmente em fatias com cerca de 1 cm.

2 Esfarele o queijo de cabra numa taça. Reserve. Pique as azeitonas, junte 2 colheres de sopa de azeite, sal, pimenta e o alho. Misture.

3 Faça as camadas como na fotografia. Antes de cobrir polvilhe com o cebolinho picado. Pressione levemente com a mão e coloque no prato de servir. Tempere a gosto e sirva.

Esparguete com tomate cereja e gambas

O sabor do Verão numa refeição nutritiva e muito original.

🕒 15'

400 G DE ESPARGUETE
20 G DE TOMATE SECO
2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
4 CAMARÕES GRANDES COZIDOS
150 G DE TOMATE-CEREJA
100 ML DE VINHO BRANCO SECO
40 G DE QUEIJO PARMESÃO
RALADO
SAL E PIMENTA
FOLHAS DE MANJERICÃO

1 Coza o esparguete em água com sal até ficar al dente (6-7 minutos).

2 Pique o tomate seco e salteie com azeite. Junte os tomates-cereja e frite durante 2-3 minutos. Regue com o vinho branco e deixe apurar mais 2-3 minutos até reduzir o líquido. Tempere com sal e pimenta

3 Junte os camarões e o esparguete escorrido e coloque nos pratos. Polvihe com o queijo parmesão ralado e enfeite com manjericão

Sobremesa em camadas de iogurte, mousse de framboesa e frutos silvestres

Um doce com baixas calorias e muito sabor.



 40'

8 FOLHAS DE GELATINA
 300 G DE FRAMBOESAS
 1 COLHER DE SOPA DE AÇÚCAR EM PÓ
 350 G DE IOGURTE
 200 G DE QUARK
 250 ML DE NATAS
 50 G DE AÇÚCAR
 RASPA DE LIMÃO
 LIMONCELLO (LICOR DE LIMÃO)

PARA DECORAR:
 250 G DE FRUTOS VERMELHOS FRESCOS,
 FOLHAS DE HORTELÃ

1 Bata as natas e reserve.
1 Triture as framboesas, passe por uma peneira e junte o açúcar em pó.

2 Misture o iogurte, com o quark, a raspa de limão e o açúcar.

3 Em lume brando, dissolva a gelatina no Limoncello em lume brando. Junte o creme de iogurte, o queijo e metade das natas batidas.

4 Adicione a outra metade das natas batidas ao puré de framboesas.

5 Distribua por quatro copos em camadas alternadas e leve ao frigorífico durante 3 horas. Antes de servir, enfeite com frutas frescas e hortelã.

LOGO[®]

Simples, logo seguro.

808 202 059
logo.pt

SEGUROS LOGO S.A.



AUTO



CASA



SAÚDE