

‘Amor à Vida’ estimula novos hábitos

Magistrado considera acompanhamento nutricional fundamental

TJMMG



Juiz Jadir Silva

“Trata-se de uma reeducação voltada para a boa alimentação e para novos hábitos”. Comentou o juiz do Tribunal de Justiça Militar de Minas Gerais, Jadir Silva, sobre as consultas com a nutricionista Silvana Lopes, que

atende pelo programa ‘Amor à Vida’ da Amagis Saúde.

O magistrado disse que, antes das consultas, ele considerava o acompanhamento nutricional inviável. Segundo ele, após ler a matéria “Boa nutrição é arma contra doenças”, publicada na edição de março do jornal DECISÃO, resolveu agendar uma consulta e, hoje, considera de grande importância ter um acompanhamento nutricional.

“Passei a ter uma alimentação mais saudável e disciplinada, obtendo um melhor controle glicêmico, uma vez que sou diabético, bem como das

taxas de colesterol e triglicérides”, revelou Jadir Silva.

Mesmo com os avanços obtidos, na avaliação do magistrado, ainda serão necessárias mais algumas mudanças, além da conscientização diária e manter a disciplina com relação aos cuidados que já vem tomando. Para isso, Jadir Silva diz que pretende continuar sendo atendido pela nutricionista Silvana Lopes e agendar consultas com os outros especialistas do ‘Amor à Vida’.

A equipe do programa Amor à Vida é formada por um cardiologista, endocrinologista, geriatra, fisioterapeuta e nutricionista, que desenvolvem um trabalho integrado para que os especialistas possam ter uma visão mais clara do quadro clínico de cada associado. “É importante que o atendimento continue acessível e com a mesma eficiência”, disse Jadir Silva ao afirmar ainda que o programa traz muitos benefícios para os magistrados. ■

DICAS

Cobertura de refeição para acompanhante de associado internado

Conforme previsto no regulamento do plano, a Amagis Saúde oferece cobertura da refeição fornecida pelo hospital para o acompanhante de associado internado, somente quando o paciente for:



Menor de 18 anos



Com idade igual ou superior a 60 anos



Portador de necessidades especiais.

A cobertura também é garantida ao acompanhante da parturiente durante o pré-parto, parto e pós-parto.

**Em caso de dúvidas, entre em contato com a Amagis Saúde pelos telefones
(31) 3079-3478, (31) 3079-3479, (31) 3079-3480 e (31) 3079-3481, de
segundas às sextas-feiras, de 7h às 19h, e aos sábados, de 8h às 13h5.**

Amamentação traz benefícios para o bebê

Semana Mundial de Aleitamento Materno é realizada em agosto

Dos dias 1º a 7 de agosto, 102 países, entre eles o Brasil, irão participar da Semana Mundial de Aleitamento Materno, criada há 18 anos com o objetivo de conscientizar a população sobre a importância da amamentação para a saúde do bebê e da criança.

Nos dias de hoje, com o acesso a todo tipo de informação por vários meios, como a internet, chamar a atenção para um cuidado que deveria ser passado entre gerações pode parecer uma preocupação restrita a países e regiões mais carentes do globo, mas, até hoje, o aleitamento materno traz dúvidas para gestantes de todo o mundo.

Uma dessas questões, por exemplo, é sobre quando o leite materno começa a ser produzido pela gestante. Essa dúvida tem origem no fato de que, nos três dias pós-parto, é produzido o colostro (uma secreção rica em nutrientes) para a amamentação do bebê. O leite começa a ser produzido muito antes do parto, já na 20ª semana de gestação, como esclareceu a pediatra Juliana Franco.

Há dúvidas ainda sobre as características e cuidados com os seios quanto ao tamanho e a produção de leite, e dificuldades de amamenta-

ção quando os mamilos são planos ou invertidos. A pediatra Juliana Franco afirmou que a quantidade de leite produzido não tem relação com o tamanho do seio, mas, sim, com a glândula e o número de glândulas mamárias.

Com relação a mamilos planos ou invertidos, Juliana disse que é possível indicar massagens ou uso de bico de silicone. Entretanto, essa recomendação deve ser feita pelo especialista, pois, nas primeiras duas semanas do aleitamento materno, o uso de mamadeiras e chupetas pode causar uma confusão de bicos e atrapalhar a amamentação.

Durante décadas, ficou disseminada a afirmação de que amamentar deixaria os seios flácidos. Segundo Juliana Franco, o que pode causar a flacidez após a amamentação é o ganho excessivo de peso durante a gravidez. A médica esclareceu ainda que, com uma dieta balanceada, a mulher pode perder peso mais rapidamente durante a amamentação.

Entre mitos e verdades, os especialistas são unânimes ao afirmar que o leite materno é o melhor alimento para o bebê e fortalecer o sistema imunológico da criança. Veja ao lado algumas dúvidas sobre o aleitamento materno. ■ ►

MITOS E VERDADES DA AMAMENTAÇÃO

A mulher não engravida durante o período em que está amamentando?

Mesmo a mulher que está amamentando exclusivamente no peito pode engravidar. O que acontece é que a produção de prolactina bloqueia a ovulação, mas isso não é totalmente confiável.

A mãe não pode usar nenhum medicamento durante a amamentação?

Existem medicamentos que podem ser usados sem riscos para o bebê, pois não atravessam o epitélio da mama e, assim, não chegam ao leite. É sempre bom consultar o médico, ou um banco de leite humano, para obter informação atualizada sobre os medicamentos.

Quanto mais o bebê mamar, mais leite a mãe produzirá?

A sucção aumenta a produção de prolactina e aumenta a produção de leite. Por isso, a mamada em livre demanda é tão importante.

O estado emocional da mãe influencia na produção de leite?

A mãe que está triste, deprimida e ansiosa pode bloquear a ocitocina, que é responsável pela ejeção de leite.

A amamentação fortalece o sistema imunológico?

A amamentação transfere para o lactente várias imunoglobulinas que ajudam na imunidade. Além disso, a mulher consegue transferir vários anticorpos seus para o bebê.

Mamadeira e chupeta atrapalham o aleitamento materno?

Nas primeiras duas semanas, pode haver uma confusão de bicos e atrapalhar a amamentação.

Criança só deve mamar no peito até os seis meses de vida?

Os bebês podem e devem mamar até os dois anos, mas é muito importante que não se atrase a introdução de outros alimentos para depois dos 6 meses. ■