



O mais interessante é que...

A história da criação do Dia das Mães começa nos Estados Unidos, em maio de 1905, em uma pequena cidade do Estado da Virgínia Ocidental. Foi lá que a filha de pastores Anna Jarvis e algumas amigas começaram um movimento para instituir um dia em que todas as crianças se lembrassem e homenageassem suas mães. Para Anna, a data tinha um significado mais especial: homenagear a própria mãe, Ann Marie Reeves Jarvis, falecida naquele mesmo ano.

Durante anos seguidos, Anna lutou para que fosse criado o Dia das Mães. A primeira celebração oficial aconteceu somente em 26 de abril de 1910, quando o governador de Virgínia Ocidental, William E. Glasscock incorporou o Dia das Mães ao calendário de datas comemorativas daquele estado. Rapidamente, outros estados norte-americanos aderiram à comemoração. Em 1914, a celebração foi unificada nos Estados Unidos, sendo comemorado sempre no segundo domingo de maio. Em pouco tempo, mais de 40 países adotaram a data.

O primeiro Dia das Mães brasileiro foi promovido pela Associação Cristã de Moços de Porto Alegre, no dia 12 de maio de 1918. Em 1932, o então presidente Getúlio Vargas oficializou o feriado.

Fonte: www.wikipedia.org



Dicas

DICAS para evitar melasmas e estrias na gravidez

Causadas por alterações hormonais da gravidez combinadas com o sol, os melasmas são um dos principais problemas dermatológicos na gravidez. Costumam aparecer acima do lábio, nas maçãs do rosto e na testa. Se não houver prevenção, as manchas podem não sumir totalmente após o parto, mesmo com tratamento. Com prevenção, podem aparecer, mas de forma mais discreta e, nesse caso, tendem a desaparecer no pós-parto.

As estrias também incomodam as futuras mães e costumam aparecer na barriga, no seio e no quadril. Surgem também por fatores hormonais e, principalmente, associadas ao aumento de peso acima do esperado.

Para evitar ou amenizar as manchas e estrias seguem algumas dicas:
1 - Use protetor solar diariamente com, no mínimo, fator 30. Ao sair de casa reaplicá-lo a cada duas horas. Se não sair de casa, duas vezes ao dia;

2 - Evite expor-se ao sol das 10h às 16h. Lembre-se que tomar um pouco de sol fora desse período é importante para os ossos, já que ativa a vitamina D;

3 - Use óculos escuros;

4 - Use chapéu, preferencialmente, com proteção solar que já vem no tecido.

5 - Após a gravidez, as manchas escuras podem ser tratadas com ácido retinóico, ácido glicólico, hidroquinona, entre outros, substâncias que devem ser prescritas por dermatologista e não podem ser usadas durante a gravidez;

6 - Para evitar estrias, é fundamental a hidratação do corpo. Aplique duas vezes por dia, uma delas após o banho, cremes com óleo de rosa mosqueta, por exemplo;

7 - Mantenha uma dieta equilibrada para evitar ganho de peso excessivo. Se possível, conte com o acompanhamento de um nutricionista;

8 - Após a gravidez, as estrias podem ser tratadas com ácidos ou laser. As técnicas amenizam cerca de 70% do problema.

Fonte: www.mulher.terra.com.br

Inphorme

ANO IX Nº 02 Maio/Jun 2010

Mães Más.....pág. 2

Um dia, quando meus filhos forem crescidos....

Cuidados com medicamentos.....pág. 3

Dúvidas relacionadas à permissão ou à proibição do uso ...

O mais interessante é que.....pág. 4

A história da criação do Dia das Mães começa ...



Ficha

Rosa aff. rubiginosa ou Rosa canina L.

Nome comum:
Rosa Mosqueta

Origem: Tem a sua origem no Oriente, mas, foi introduzida nos países ocidentais pela Grécia. A rosa mosqueta foi trazida ao Chile pelos colonizadores espanhóis, onde cresce até hoje espontaneamente nas encostas dos Andes.

Uso: Sua casca possui alto teor de sais minerais e constitui um tônico eficiente nos estados de convalescença. O seu alto teor de vitamina C ajuda a prevenir resfriados. Estimula o metabolismo renal, produzindo efeito diurético e normaliza a função intestinal pelo seu teor em ácidos orgânicos. O óleo possui ácidos graxos insaturados e ácido transretinóico que lhe conferem propriedade regeneradora da pele e de redução de cicatrizes e certos tipos de manchas.

Fonte: Magríd Teske; Anny Margaly M. Trentini – Compêndio de Fitoterapia

- Arapiraca/AL**
Av. Rio Branco, 157-B –
Galeria Espaço Empresarial
Fone/fax (82) 3522-5763
- Governador Valadares/MG**
R. Barão do Rio Branco, 106
Fone/fax (33) 3271-4117
- Maceió/AL**
Farol
R. Joaquim Nabuco, 35
Ponta Verde
Rua Eng. Mário de Gusmão, 260
Loja 4 - Galery
- Pajuçara**
Rua Jangadeiros Alagoanos, 875
- Mangabeiras**
Av. João Davino, 778
Fone/fax Maceió (82) 3304-4200
- Natal/RN**
Capim Macio
Av. Ayrton Sena – Mandacaru Mall
Lojas 43/44
- Tirol**
Av. Hermes da Fonseca, 1630 - Loja 2
Av. Afonso Pena, 1046
- Lagoa Nova**
Av. Prudente de Moraes, 5458
Fone/fax Natal (84) 3615-6100
- Parnamirim/RN**
Av. Brig. Everaldo Breves, 224-A
Fone/Fax (84) 3644-3800
- São José dos Campos**
Praça Elza Ferreira Rahal, 63
Fone/Fax (12) 3921-5099
- São Miguel dos Campos/AL**
Rua Barão de Jequiá, 86
Fone/Fax (82) 3271-1480

Editorial

Mães Más

Um dia, quando meus filhos forem crescidos o suficiente para entender a lógica que motiva os pais e as mães, eu hei de dizer-lhes:

- Eu os amei o suficiente para ter perguntado aonde vão, com quem vão e a que horas regressarão.
 - Eu os amei o suficiente para não ter ficado em silêncio e fazer vocês saberem que aquele novo amigo não era boa companhia.
 - Eu os amei o suficiente para ter ficado em pé junto a vocês, duas horas, enquanto limpavam o seu quarto, tarefa que eu teria feito em 15 minutos.
 - Eu os amei o suficiente para deixá-los ver além do amor que eu sentia por vocês, o desapontamento e também as lágrimas nos meus olhos.
 - Eu os amei o suficiente para deixá-los assumir a responsabilidade por suas ações, mesmo quando as penalidades eram duras e me partiam o coração.
- Mais do que tudo, eu os amei o suficiente para dizer-lhes não, quando eu sabia que vocês poderiam me odiar por isso. Essas eram as mais difíceis batalhas de todas.

E em qualquer dia, quando meus netos forem crescidos o suficiente para entender a lógica que motiva os pais e as mães, quando eles lhes perguntarem se sua mãe era má, meus filhos vão lhes dizer:

“Sim, nossa mãe era má...”

Mamãe tinha que saber quem eram nossos amigos e o que nós fazíamos com eles. Insistia que lhe disséssemos com quem íamos sair, mesmo que demorássemos apenas uma hora ou menos. Nós tínhamos vergonha de admitir, mas ela violava as leis do trabalho infantil. Nós tínhamos que tirar a louça da mesa, arrumar nossas bagunças, esvaziar o lixo e fazer todo esse tipo de trabalho, que achávamos cruéis.

Ela insistia sempre conosco para que lhe disséssemos sempre a verdade e apenas a verdade.

E, quando adolescentes, ela conseguia até ler os nossos pensamentos. Ela não deixava os nossos amigos tocarem a buzina para que saíssemos, tinham que subir, bater à porta, para ela os conhecer.

Enquanto todos podiam voltar tarde à noite, com 12 anos, tivemos que esperar pelos 16 para chegar um pouco mais tarde, e ainda levantava para saber se a festa foi boa (só para ver como estávamos ao voltar). Por causa de nossa mãe, nós perdemos imensas experiências na adolescência: nenhum de nós esteve envolvido com drogas, em roubo, em atos de vandalismo, em violação de propriedade, nem fomos presos por qualquer crime.

Foi tudo por causa dela. Agora que já somos adultos, honestos e educados, estamos a fazer o nosso melhor para sermos "PAIS MAUS", como minha mãe foi.

Eu acho que este é um dos males do mundo de hoje: não há suficientes mães más.

Dr. Carlos Hecktheuer
Médico Psiquiatra

Matéria

Cuidados com medicamentos e procedimentos médicos durante a gravidez

Dúvidas relacionadas à permissão ou à proibição do uso de qualquer tipo de medicamento e de determinados procedimentos médicos ou dentários são bastante comuns durante a gravidez e na fase de amamentação. Durante a gravidez, a mulher precisa ter certos cuidados especiais com relação à radiografia, anestesia local e ao uso de certos fármacos. Segundo a ginecologista e obstetra Nilvane Trindade Secron, a alteração genética é provavelmente a causa mais comum de teratogênese (má-formação ou problemas de crescimento e desenvolvimento do feto). Em segundo lugar, está a ingestão de medicamentos "nocivos". Isso se deve ao fato de que a maioria dos medicamentos e determinadas substâncias químicas atravessam a placenta, atingindo a circulação fetal. O primeiro trimestre, durante o período embriogênico, compreendido entre a segunda e a décima semana, é extremamente delicado. É nessa fase que ocorrem as principais transformações embriológicas, chamadas de organogênese, ou seja, a formação dos órgãos, isto é, a cabeça, o abdômen, os braços e as pernas, além do sistema neurológico, incluindo o cérebro e a medula espinhal, os sistemas circulatório e gastrointestinal básico (boca e dentes) e um sistema respiratório rudimentar. Quando uma mulher estiver usando alguma medicação e tiver suspeita de gravidez, deve comunicar imediatamente o seu médico para ver a possibilidade de suspender o remédio.

A agência americana FDA (Food and Drug Administration) classifica em cinco categorias (A, B, C, D e X), crescentemente, de acordo com o grau de riscos à gestação, tomando por base, predominantemente, o primeiro trimestre de gravidez. São elas:

- A. Estudos em mulheres não demonstraram risco para o feto no primeiro e demais trimestres;
- B. Estudos em animais não demonstraram risco fetal, mas não há estudos no ser humano;
- C. Relatos em animais revelaram efeitos adversos no feto. Não há estudos controlados em mulheres e animais. As drogas devem ser ministradas somente se o benefício justificar o potencial teratogênico;
- D. Há evidência positiva de risco fetal e humano, porém os benefícios do uso em gestantes podem ser aceitáveis;
- X. Estudos em animais ou seres humanos revelaram efeitos deletérios sobre o feto que ultrapassam os benefícios.

De acordo com esta classificação, os medicamentos da categoria D devem ser ministrados com cautela desde que não haja outra opção de tratamento. Já os da categoria X não devem ser usados em nenhuma hipótese.

Segundo Dra. Nilvane, existem algumas drogas que devem ser evitadas durante todo o período gestacional, como a Isotretinoína (Roacutan), usada para o tratamento de acne, que é altamente teratogênica, devendo ser mantido o método anticoncepcional por trinta dias após a suspensão da droga. Também devem ser evitados, durante toda a gestação e amamentação, os antibióticos à base de tetraciclina, pois além de provocarem descoloração do esmalte dentário na primeira dentição (entre o 4º e 5º mês de gestação), podem levar a parto prematuro e até óbito intrauterino. Segundo a médica, sempre que necessário a gestante deve ser tratada. O uso de analgésicos e antitérmicos em doses adequadas e orientadas por um médico pode ser feito por um período curto. Quanto ao uso de antibióticos é preferível derivados da penicilina, desde que a gestante não seja alérgica. Já o tratamento odontológico, ele pode ser feito durante a gravidez, desde que tomados os devidos cuidados, como proteção com avental de chumbo, para o caso de Raios-X e anestesia própria para gestantes (sem adrenalina). A visita ao dentista é importante na gestação, pois os dentes ficam mais frágeis e a gengiva mais sensível, o que pode ocasionar, com maior facilidade, processos inflamatórios (gengivites), que podem levar a futura mamãe a contrair infecções em outros órgãos, e em alguns casos, ser até causa de abortamento. Mas, os procedimentos que não são considerados urgentes devem ser realizados após o parto, como implantes dentários, colocação de aparelhos e correção, coroas, entre outros.

Durante a amamentação a mulher deve tomar os mesmos cuidados que durante a gestação, uma vez que as drogas podem passar para o leite materno. Por isso, tanto a gestante como a lactante devem sempre procurar a orientação médica e nunca se automedicar.

Fonte: Simone Vieten - Publicação: Dezembro 2006 - <http://www.alobebe.com.br>