



APOIO FAMILIAR É FUNDAMENTAL PARA AMENIZAR OS MEDOS DURANTE A GESTAÇÃO

Durante a gravidez é frequente surgirem medos, principalmente nas mães de primeira viagem. Alterações hormonais e físicas, somadas às incertezas naturais, deixam aflitas as que querem tudo perfeito. O obstetra Paulo Nowak, membro da Associação de Ginecologia e Obstetrícia do Estado de São Paulo (SOGESP), lista os cinco principais receios.

“O primeiro deles, sem dúvida, é o de sofrer um aborto espontâneo – terror comum em dez entre dez gestantes. Logo após, está o bebê não ser perfeito; seguido do medo do parto e fatores associados a ele. Elas temem por não saberem cuidar dos filhos após o nascimento, além de alterações em seu corpo e sequelas futuras”.

BUSCA POR INFORMAÇÃO

Outro fantasma que cerca as grávidas é a dor. Entretanto, nem sempre é assim. Ao chegar à maternidade e começar o trabalho de parto, assistência é providenciada e, desde as contrações iniciais, podem solicitar analgésicos e relaxantes. Atualmente, raros são os casos em que as futuras mães sentem as mesmas dores contadas pelas avós – haja vista que a anestesia pode ser aplicada quando o desconforto fica excessivo.

Segundo o obstetra, compartilhar informações e relatos com outras mulheres trazem tranquilidade, mas dependendo do conteúdo dos relatos, pode ter um efeito oposto. A alimentação de mitos só prejudica a saúde psicológica.

“Na maioria das vezes, a busca por informações e esclarecimento de dúvidas já é de grande valia. Exames realizados durante o pré-natal, principalmente as ultrassonografias, também terão um importante papel na diminuição dos medos. Percebendo que tudo está correndo bem, a formação do feto é normal e a gravidez evolui adequadamente, ela se sente mais segura”, ressalta o médico.

QUANDO SE TORNA UM PROBLEMA

Alterações sérias de humor, em 10% dos casos, são sintomas da depressão gestacional. Dentre as causas para o seu desenvolvimento está o estresse e a carga emocional que este período acarreta; aspectos que deixam as mulheres mais vulneráveis.

Para lidar com esse problema é indicada a prática de atividade física, como natação, caminhadas e hidroginástica – não se recomenda exercícios intensos. Dedicar um tempo do dia para si, desabafar e fazer terapia são outras ações que podem aliviar.



Associação Paulista de Medicina realiza a 7ª edição do Prêmio Doutor Cidadão

Inscrições de projetos de responsabilidade social são gratuitas e encerram em 21 de agosto

Estão abertas as inscrições para o Prêmio Doutor Cidadão, uma iniciativa da Associação Paulista de Medicina (APM) que, desde 2004, reconhece e premia ações sociais criadas por profissionais da área médica, sendo eles médicos ou acadêmicos de medicina que atuem na parte educacional, de assistência social, meio ambiente e saúde do estado de São Paulo. O objetivo é valorizar aqueles que, além de atuarem em suas respectivas ocupações, buscam contribuir com melhorias sociais por meio de serviços prestados à população.

A escolha dos vencedores é feita por uma comissão julgadora, que considera como critérios para seleção os impactos nas políticas públicas de saúde, resultados obtidos, metas a curto e médio prazo, quantidade de pessoas atendidas e relação custo x benefício da ação.

A premiação é dividida em três categorias: Acadêmicos da Medicina; Médicos - Pessoa Física e Médicos - Pessoa Jurídica. Os prêmios variam de R\$3.000 a R\$13.000. A comissão julgadora também selecionará um projeto para receber o Prêmio Incentivo, no valor de R\$2.000.

Além da ajuda financeira, o prêmio Doutor Cidadão pretende dar visibilidade e notoriedade aos trabalhos desenvolvidos pelos médicos, valorizando estas ações.

Para concorrer em 2015, os projetos devem ser entregues na sede da APM até 21 de agosto, às 17h. A inscrição é gratuita e deve ser feita pelo idealizador ou representante da ação. A solenidade de anúncio de vencedores e premiação acontecerá em 6 de novembro, no Auditório Nobre da Associação Paulista de Medicina. Para mais informações, acesse http://www.apm.org.br/premiodr_cidadao/default.aspx ou pelo telefone (11) 3188-4280.