Amamentação deve ser acompanhada de uma alimentação materna saudável

Foto: Divulgação

Aleitamento traz benefícios para a saúde e desenvolvimento do bebê e da mãe

Em agosto, é celebrada a Semana Mundial da Amamentação, como forma de incentivar a cultura do aleitamento. O ato de amamentar ajuda no desenvolvimento saudável do cérebro dos pequenos, protege as crianças contra infecções, diminui o risco de obesidade e traz muitos outros benefícios, tanto para o bebê, quanto para a mãe. Segundo dados do Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef), apenas 40% dos bebês no mundo são amamentados no início da vida.

Para que as crianças absorvam todos os benefícios do aleitamento, as mães precisam adotar uma alimentação saudável e equilibrada, da gravidez à amamentação, o que pode garantir um ganho de peso adequado na gestação e uma boa produção de leite. A boa relação da mãe com os alimentos vai influenciar nos hábitos alimentares do bebê, reduzindo riscos de problemas cardíacos, de diabetes e obesidade.

Flexibilização do Plano São Paulo inclui dança como atividade essencial

Foto: Site Casa de Dança Carlinhos de Jesus

Sala da Casa de Dança Carlinhos de Jesus

De acordo com as recomendações do Governo do Estado de São Paulo, é preciso manter distanciamento social entre as pessoas, além das questões de higiene e limpeza no local. Porém, uma dúvida surgiu desde que as academias, escolas de idiomas e a dança foram liberadas.

Conversamos com o Clóvis Jurado, dono de uma das escolas de danças mais conceituadas da cidade de São Paulo, a Casa de Dança Carlinhos de Jesus, para saber como a escola procederá em relação aos protocolos de segurança. A escola tem previsão para voltar em setembro, muitas já estão voltando, mas o empresário prefere esperar mais um pouco, para ver como os índices estarão, pois, há muitas escolas voltando e pensando numa demanda grande, ou aula particular. "Nós não vamos voltar agora, tem o protocolo de segurança, que serão padrões, como, distanciamento mínimo e não pode fazer aula com contato. Tem escola que vai fazer com casais que já convivem juntos, mas nós não iremos voltar, pois achamos que não é o momento." Clovis ainda complementa dizendo que está fazendo uma pesquisa com os alunos, para saber a opinião sobre a volta das atividades da escola em setembro, já que nos planos dos alunos houve congelamento.

Segundo Clovis Jurado, há alunos que participam de mais de uma turma, e as turmas terão horários fracionados, para não acontecer uma aglomeração durante a troca de aula. Turmas que têm mais de 20 alunos precisarão de escala, pois a turma só poderá ter 30% , por exemplo, nessa semana 10 alunos compareceram na aula, e eles só poderão retornar, daqui duas semanas, para que o restante da turma possa fazer a aula.

Com a chuva de lives e aulas online, que aconteceram durante o período de quarentena, a Casa de Dança não interagiu com os alunos dessa forma, pois eles entenderam que o retorno não seria adequado, e então se mantiveram com a reserva financeira que a escola tinha.

Questionado se a aula online seria um novo nicho de mercado, Clovis Jurado disse que sim e não, e que é uma questão de oportunidade e uma alternativa, "a dança de salão pede contato, pede essa interação, pode funcionar até a página dois". E complementa "eu acredito no online para aquelas pessoas que tenham um interesse e não tenham a disponibilidade do presencial, ou querem uma forma de aprimoramento".

Há um curso online no site da Casa de Dança, onde o aluno terá certificado e terá acesso a metodologia do Carlinhos de Jesus, e no curso haverá um plantão para tirar dúvidas. Então essa é outra situação, em que ela serve para uma capacitação. Segundo o empresário é necessário um estimulo a mais, pois as pessoas que têm um par em casa conseguiriam se sair melhor nas aulas, já um aluno que não tem par se torna bem limitado "você precisa ter outra pessoa, a fim de fazer aula, porque então limita bastante o alcance dela." Clovis completa dizendo que teve uma conversa com Andrei Udiloff, que é dono de outra escola de dança conceituada em São Paulo, em que o Andrei acredita que o online veio para ficar, porém ele já discorda, "assim que terminar a pandemia, acredito que a procurar vai cair demais".

Questionamos o Governo de São Paulo sobre a liberação da dança, em especial a dança de salão, já que para a prática é preciso um contato, um par. Diferentemente do Axé, Balé, Jazz, entre outras danças, que não necessitam de um par.

Em resposta, genérica, a Secretaria de Cultura respondeu que "os cursos livres foram considerados como serviços pelo Plano São Paulo e liberados em cidades que estão na fase laranja. Os espaços devem limitar a ocupação a 20% da capacidade e horário reduzido para 4 horas seguidas em todos os dias da semana, ou 6 horas seguidas em quatro dias da semana, e seguir o protocolo sanitário de cultura, lazer e entretenimento, disponível em: https://www.saopaulo.sp.gov.br/planosp/setores/".

Saiba como identificar e tratar os distúrbios financeiros

Com a crise do coronavírus, questões relacionadas às finanças merecem ainda mais atenção, pois a instabilidade da economia e mudança de comportamento, levaram a uma série de demissões, inclusive no Brasil. Em tempos tão instáveis, o equilíbrio e a organização ajudam a evitar problemas que atrapalham o dia a dia e o convívio familiar. Com isso, Rebeca Toyama, especialista em bem-estar financeiro, traz pontos a serem aprimorados na vida de pessoas e famílias que passam essas dificuldades.

Segundo a pesquisa realizada pela Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC), o número de brasileiros endividados recuou em maio, passando de 66,6% em abril, para 66,5%. Mesmo com o ligeiro recuo, o percentual de famílias que declaram não ter condições de arcar com suas contas e dívidas em atraso aumentou de 9,9% em abril para 10,6% em maio. E famílias que se declaram muito endividadas também teve um aumento em maio, chegando a 16%, atingindo o maior percentual, desde setembro de 2011, quando alcançou 16,3%.

A organização da vida financeira é uma das bases do tripé para se atingir estados de bem-estar, mas é preciso lembrar que é comum enfrentar diversas crises ao longo da vida e, para passar bem por estes momentos difíceis é necessário buscar hábitos no cotidiano que desperte a consciência de poupar.

Para a especialista é necessário buscar hábitos no cotidiano, que desperte a consciência de poupar e entender que mudança de comportamento é algo gradual. Muitas vezes as pessoas não seguem seu propósito por conta da indisciplina financeira e, por isso, acabam abrindo mão de sonhos, justamente por não sobrar dinheiro no final do mês.

O ponto principal para essa mudança de comportamento é trazer uma consciência financeira, e logo em seguida, trabalhar uma forma de organizar as finanças, que é o ponto para a transformação de vida.

"São os distúrbios financeiros que desencadeiam o nosso comportamento atual. Coisas que aconteceram na nossa primeira e segunda infância trazem um trauma financeiro, como por exemplo, crianças que passaram por momentos de escassez, e quando crescem pensam, eu vou comprar tudo o que eu quiser para ser feliz", explica Rebeca Toyama, especialista em conscientização financeira.

Foto: Sharon McCutcheon on Unsplash

Especialista comenta sobre organização financeira e dá dicas de como despertar a consciência, com pequenos hábitos

Muitas pessoas sofrem sem saber que têm algum distúrbio financeiro, e também, existem aquelas que entendem que está acontecendo algo de errado porém, sentem vergonha até mesmo de procurar ajuda. A origem desses traumas financeiros está em uma região do cérebro que não se tem acesso por isso, acabamos tomando decisões não saudáveis sem perceber. Portanto, essa nossa parte inconsciente influencia nosso comportamento de consumo, e o fluxo de caixa é uma consequência desse comportamento.

"Para melhorar de vida precisamos procurar ajuda e perder o medo de encarar as finanças. Começar com pequenos hábitos e fazer suas escolhas, a partir da sua realidade faz muita diferença. E lembre-se, o nosso balanço patrimonial é um reflexo de nossa história de vida, e você pode mudar algumas coisas para impactar positivamente no seu patrimônio daqui para frente, afinal já sabemos que imprevistos acontecem", afirma a especialista.

Bem-estar financeiro

Para iniciar essa jornada, para ampliar a consciência financeira, ter objetivo, meta e foco é um dos primeiros passos, pois é a partir dessas relevâncias que vem o ato de poupar. É importante lembrar que as metas precisam estar alinhadas com a realidade e a essência de cada um.

Diante de uma crise levamos um choque de realidade, que faz pensar em "por que eu não tive a iniciativa de fazer uma reserva financeira?", e são esses momentos de dificuldade que despertam a grande relevância de não se gastar tudo e investir uma parte na reserva.

A mudança é capaz, mas não tem como mudar o comportamento financeiro sem autoconhecimento, fortalecer a autoestima e a forma de lidar com o dinheiro. "Para se alcançar o bem-estar financeiro, é essencial ter um plano de poupança ativo, plano de gastos consciente, e responsabilidade com nosso próprio futuro", finaliza Toyama. A especialista em bem-estar financeiro, Rebeca Toyama traz 6 atitudes para identificar os sintomas do distúrbio financeiro:

1- Ansiedade: Preocupação e desespero com tudo que envolve o dinheiro;
2- Ausência de economia: Quando não faz parte da vida do indivíduo poupar, ou guardar dinheiro;
3- Excesso de dívidas: Força do hábito de trabalhar, para fazer dívidas e pagá-las;
4- Falência e Empréstimos: Esbarra sempre em fazer empréstimos, para quitar ou fazer mais dívidas, e sem perceber, coloca seus bens em perigo;
5- Conflito com familiares: O dinheiro impacta nas relações com parentes e amigos;
6- Incapacidade de manter mudanças: Não consegue seguir com os planos colocados para poupar dinheiro, como deixar o cartão em casa e guardar dinheiro.

Coluna de Meditação*

Escola da Vida

Os aprendizes do Evangelho, correspondem por aula de aprendizado; quando o homem souber dar valor às lições contidas nesse compêndio de sabedoria, verá que se faz utilidade correspondente ou estado de vida.

Torna-se necessário também o acompanhamento da criatura à sua Educação Mediúnica, já que todos têm percepções às famosas inspirações, indicando que algo de maior existe em cada ser.

O importante é educar, ensinar esse vocabulário que marca o conjunto de vivência exigida no dia a dia pelo mundo cujo estado atual já dá para compreender do que se está falando.

A partir dos Carismáticos existem os medianeiros, e, os há em todas as camadas da população, mais em todas culturas e meios de comunicação. Sem ficar preconceituoso, mas esclarecidos do menu Espiritual. Isso é Alimento para a Alma sintonizando o corpo, correspondendo tudo isso fórmulas de viver.

Vamos haurir energias, subir no conceito moral da história deste mundo e do outro que está por trás da cortina perispiritual. Aquele Céu Cor-de-Rosa para alguns, para outros Azul com seu Manto Branco do ectoplasma, envolvendo a humanidade nascida materialmente a tempo e a hora destinada por Deus. A criatura envolvida nesta Terra cheia de altos e baixos períodos de adaptação.

Vamos, o Tempo passa, correm os anos um a um nesse Milênio espetacular.

Qual Esplendor da Natureza, você criatura formada gente, aprende a viver pela Escola da Vida; existem Mestres por todo lado se observarmos bem as palavras Bíblicas, que muitos proferem pela intuição, pela conjugação verbal do espaço que ocupam no mundo da filosofia premonitória.

O homem curte assim o seu pedaço de chão, tendo os pés como alicerces do seu ser. Hoje, amanhã, já o sabereis; mesmo porque o ontem lhe ensinou a Trabalhar a argila global. Aí você será o Artista do futuro promissor. Uns cantam, dançam e vivem; outros choram, sofrem e rangem os dentes.

Tem de tudo nesse Mundão de Deus; e vós contais com a presença de Jesus Cristo, o Filho dileto do Pai. As enfermidades ao corpo obedecem, geralmente, às enfermidades da alma; os tratamentos que a ela forem aplicados sê-lo-ão em identidade de circunstâncias ao veículo de suas manifestações.

Veremos, pois, que o Saber não ocupa lugar, apenas vislumbra Luz.

IRMÃ LÚCIA

*Coordenação anterior da saudosa **Maria dos Santos Silva**, esposa de nosso Fundador.

Moda & Beleza

Três dicas para manter seu cabelo incrível neste inverno

No inverno, alguns truques podem ser essenciais para manter a saúde e a vitalidade do cabelo em dia. É natural que a temperatura da água aumente, o secador vire um item fundamental, ou que o tempo entre as lavagens seja maior. Pensando nisso, temos algumas dicas para cuidar dos fios durante os dias mais frios e não prejudicá-los. Confira abaixo!

1) Atenção com a água quente

Nesta estação, é mais comum que o banho fique mais quente, mas é preciso ter cuidado: a alta temperatura causa o ressecamento e descamação dos fios e ainda aumenta a oleosidade. Além disso, o cabelo também demora mais para secar naturalmente, causando desconforto e criando a necessidade de utilizar o secador, que também colabora para mais danos e sensibilidade.

A dica aqui é utilizar um shampoo a seco, o Keune Style Dry Shampoo. Ele renova o visual com muita praticidade, elimina a oleosidade, traz uma sensação refrescante e perfuma os fios sem deixar resíduos! Assim, é indicado para intercalar as lavagens do cabelo, já que o ideal é utilizá-lo de 2 a 3 vezes por semana, reduzindo o prejuízo dos fios.

Foto: Divulgação

2) Proteção térmica é sua maior aliada

Um dos pontos já levantados, o uso do secador aumenta durante essa temporada - já que é mais difícil de ficar com os fios úmidos no frio, principalmente, se lavá-los antes do dormir. Por seu uso excessivo, o cabelo e o couro cabeludo ficam mais suscetíveis às descamações e caspas.

A solução é um produto que proteja os fios das ferramentas térmicas (secador, chapinha e baby liss), diminua o tempo de secagem e, ainda, dê brilho e uma leve encorpada. Para isso, o Keune Style Instant Blowout é o pedido perfeito.

3) Hidratação: mais é mais

Hidratar os fios é uma necessidade nos dias mais frios e nos mais quentes também. Afinal, um cabelo hidratado nunca é demais. Seja através de máscaras ou umectação, separar um tempo a cada semana para investir em uma hidratação poderosa é essencial. Dessa forma, é possível recuperar os prejuízos, como a alta temperatura da água, ou das ferramentas térmicas.

Para potencializar o efeito, o Keune Style Dry Conditioner é um condicionador a seco para dar um up no alinhamento do cabelo. Em segundos, ele desembaraça, alinha e dá maciez aos fios. Praticidade e cuidado em um só item!

AVISOS RELIGIOSOS

AGRADECIMENTO

Agradeço a Nossa Senhora Aparecida pelas graças alcançadas. **M.D.**

AGRADECIMENTO

Agradeço ao Senhor Jesus Cristo por graça alcançada. **D.M.**

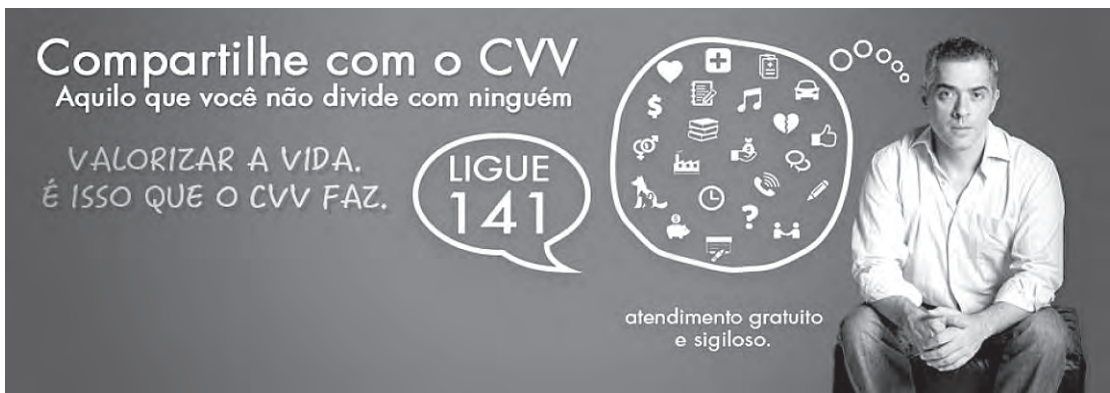
ORAÇÃO AO PODEROSO SANTO EXPEDITO

Meu Santo Expedito! Meu Santo das Causas justas e urgentes, intercede por mim junto ao Nosso Sr Jesus Cristo, socorre-me nesta hora de aflição e desespero, meu Santo Expedito, Vós que sois um Santo Guerreiro, Vós que sois o Santo dos Aflitos, Vós que sois o Santo dos desesperados, Vós que sois o Santo das causas urgentes, proteja-me. Ajuda-me. Dai-me força, coragem e serenidade. Atenda ao meu pedido. "Fazer o Pedido" Meu Santo Expedito! Ajuda-me, Dai-me força, coragem e serenidade. Atenda ao meu pedido. "Fazer o pedido". Meu Santo Expedito! Ajuda-me a superar estas horas difíceis, proteja-me de todos que possam me prejudicar, proteja minha família, atenda ao meu pedido com urgência. Devolva-me a paz, a tranquilidade. Meu Santo Expedito! Serei grato pelo resto de minha vida e levarei vosso nome a todos a que têm fé. Muito obrigado. Rezar um Pai-Nosso, uma Ave-Maria e fazer o Sinal da Cruz. Publicar imediatamente após o pedido. **M.I.**

PARA NÃO TER ANGÚSTIA E NEM FICAR SEM DINHEIRO

Meu Glorioso Sto Onofre, que pela Divina Providência fostes vós santificado e hoje estais junto de Deus. Assim como pedistes três graças a Jesus Cristo, eu vos peço quatro graças, Glorioso Sto Onofre. Assim como Cristo vos atendeu, atendei-me nas graças que vos quero pedir (fazer os pedidos). Vos que fostes o pai dos solteiros, sede meu pai, Vós que fostes o pai dos casados, sede meu pai. Meu Glorioso Sto Onofre, pelas chagas de Cristo, pelas sete dores da Mãe Santíssima, pela Santa Cruz, eu vos peço: atende-me nas graças que acabo de pedir, para ter o coração em paz e os bens terrenos de que necessito. Amém, Jesus. Pedir quatro graças relacionadas com dinheiro. Rezar durante 13 dias, (durante os dias utilizar a mesma vela deixando queimar no último dia) depois mandar publicar. **D.M.**

ORAÇÃO PARA GANHAR DINHEIRO

Em nome da água que tudo permeia, da terra que tudo forma, do ar que tudo clareia, do fogo que transforma, que eu alcance sem demora o que mais desejo agora... Sei que vou ganhar muito mais, muito dinheiro, que nem eu mesmo saberei contar. Amém. Publique imediatamente, que sua graça será alcançada. **D.M.**

Contate-nos: www.gazetazn.com.br