

Nutrição



Liliana Gross
nutricionista
CRN2-3925

Nutrição Funcional
e Prática Ortomolecular

☎ 51 3066-3033 | 📞 51 99366-7542
Av. Doutor Maurício Cardoso, 833 / 705
Novo Hamburgo, RS
📧 lilianagrossnutricionista 📱 lilianagrossnutri

Como posso lidar com a falta de desejo sexual?

Hoje, Dia do Sexo, é preciso falar da saúde sexual sem tabus e com orientação adequada. A ginecologista, sexóloga e membro da Doctoralia, Aline Ambrósio, destaca que na maior parte dos casos, a falta de desejo sexual tem causas psicológicas. “A causa também pode ser secundária a um desequilíbrio hormonal ou a dores no ato sexual, em que o cérebro reconhece a atividade como hostil e reduz o desejo na tentativa de evitar o contato novamente. Assim, o terapeuta sexual seria o mais adequado para tratar a queixa, pois sua formação engloba aspectos da sexualidade biológicos, psicológicos e sociais.”

Ela acrescenta que todas as dúvidas como a interferência no uso de antidepressivos, a ejaculação precoce e a falta de desejo após a Covid-19, já registrada, devem ser levadas ao profissional de saúde.

Conta-gotas

Benefícios do aranto

Planta pertencente ao gênero *Kalanchoe*, o aranto conta com propriedades eficazes no tratamento de dores musculares e machucados, por conta de seu potencial cicatrizante.



A planta também é eficiente no combate de gripes e resfriados, especialmente aqueles que têm febre entre os sintomas.

Não há pesquisas que confirmem a eficácia do aranto contra o câncer. Além disso, qualquer uso da planta precisa antes ser informado ao médico, ok?

Fisioterapia

Cuide da postura no serviço em casa

Cuidar do serviço doméstico, não é fácil! Em tempos de pandemia, organizar, limpar e cozinhar tem sido atividades rotineiras para muitas pessoas, que antes trabalhavam fora ou que tinham alguém para ajudar nas tarefas do lar.

O que quase ninguém imagina é que ao realizar tarefas domésticas, a maioria adota posturas que podem elevar a chance do aparecimento de dores na coluna, no pescoço, nas pernas e nos ombros.

Segundo a fisioterapeuta Walkiria Brunetti, especialista em RPG e Pilates, ao longo da vida, assumimos posturas que nos deem mais conforto ao realizarmos alguns movimentos.

“Todavia, a comodidade nem sempre é saudável para a saúde musculoesquelética. Quanto mais confortável a postura estiver, maior é o risco de um vício postural se instalar”, alerta.

“Normalmente, as pessoas atribuem os vícios de postura ao trabalho ou à escola, por exemplo. Porém,

adotamos posturas erradas o tempo todo, inclusive quando realizamos serviços domésticos”, comenta.

Erro ao varrer

Aspirar, varrer e passar pano. Essas atividades, comuns no dia a dia doméstico, podem ser vilãs da saúde musculoesquelética. Em geral, a tendência é abaixar-se, jogando o tronco para frente. Porém, essa curvatura pode gerar dores lombares e na cervical, pois sobrecarrega as articulações da coluna.

Como resolver? “Escolha vassouras ou rodos com cabos mais altos. Ao usá-los, mantenha a coluna ereta. No caso dos aspiradores, procure flexionar os joelhos ao curvar-se para utilizá-lo”, diz Walkiria.

Quando possível, deixe o tubo do aspirador mais alto, para evitar a flexão de tronco. Nesse grupo temos ainda as pás de lixo. Compre, preferencialmente, as que têm o cabo mais longo. Com isso, evita-se a inclinação do tronco até o chão para recolher o lixo.



APARELHOS AUDITIVOS



Daniele Bartmann
Fonoaudióloga | CRFa/RS 7672

Entre em contato conosco!
☎ 51 3035-3394
📞 51 99155-8488

Acusticall
Clínica Fonoaudiológica
Aparelhos Auditivos

R. Marçílio Dias, 1425 -
Centro, Novo Hamburgo - RS

Atividades de musicoterapia para fazer no lar

A musicoterapia é uma técnica que trabalha a saúde utilizando formas diversas de aprendizado através da música, melhorando a saúde física e mental dos pacientes, cita a musicoterapeuta Giovanna Balzer. Ela sugere quatro exercícios complementares ao tratamento que podem ser feitos em casa.

Cante suas músicas favoritas: cantar auxilia na expressão verbal e de sentimento, fluência e prosódia da fala. No canto, você consegue trabalhar respiração, articulação e expressividade.

Toque um instrumento

musical: auxilia na coordenação motora ampla e fina, além de auxiliar na precisão dos movimentos. Para quem não tem um conhecimento musical prévio, um musicoterapeuta pode auxiliar na execução de atividades com instrumentos.

Ande no ritmo da canção: escolha uma música com um ritmo bem marcado e caminhe acompanhando a canção. Andar no ritmo da música auxilia na iniciação da marcha e equilíbrio, nas demandas atencionais e no planejamento motor.

Ouçá música: ouvir música



ca — seja ela ao vivo ou gravada — é uma ótima opção indicada à pacientes que precisam desenvolver suas habilidades de atenção e receptividade. A audição musical promove o relaxamento e estimula os sentidos.