

Comportamento

Controle os gastos para evitar brigas

Um assunto que deve ser tratado com disciplina e equilíbrio em um relacionamento é a administração conjunta das finanças. Stella Azulay, fundadora da Escola de Pais XD, educadora parental e especialista em análise de perfil e neurociência comportamental, ressalta que, desde o início do casamento, é fundamental criar um planejamento orçamentário.

Isso evita um dos maiores motivos de brigas e de divórcios entre os casais ao longo dos anos, situação cada vez mais frequente. O segundo semestre de 2020 registrou o maior número de dissoluções matrimoniais desde o início do processo de divórcio em Cartório, em 2007: 43.859 divórcios extrajudiciais no País.

Mais do que dividir as contas, esse engajamento deve incluir transparência total entre o casal quanto às despesas e os rendimentos, de modo que não haja surpresas negativas no final do mês, diz a especialista.

“Se uma pessoa acabar gastando mais do que o previsto, é preciso que sinalize isso ao outro, para que uma compensação possa ser feita sem comprometer o resultado orçamentário esperado. O casal deve ter parceria, mesmo se não tiverem conta conjunta”, indica.



ADOBE STOCK

Como organizar as despesas de forma justa para os dois?

Muitos casais preferem não ter conta conjunta, e cada um lida com seu rendimento da forma que achar melhor. De qualquer modo, há uma série de despesas que são de responsabilidade de ambos, como contas da casa (luz, água, condomínio, IPTU). Com filhos, a situação é a mesma: as despesas são dos dois.

“A forma mais correta de organizar o orçamento

doméstico é tratar as receitas e despesas de forma consolidada, independentemente de um cônjuge ganhar mais do que o outro. É importante fazer o somatório do total de rendimentos do casal e dividir os gastos de modo proporcional, para que cada um fique responsável pelo pagamento de um grupo de despesas, visando o atingimento da meta orçamentária mensal e anual”, diz.

Trate com leveza

É preciso também controle do que entra e sai, com um acompanhamento rotineiro do extrato bancário, do fluxo de caixa, da fatura do cartão e dos investimentos. “Se falar em dinheiro resulta em aborrecimento, significa que o casal não está em sintonia com a forma como o dinheiro está sendo lidado. Sendo assim, é hora de parar e rever o que está errado, ou o que está incomodando um ou outro”, alerta.

Rua Voluntários da Pátria, 242, sala 1002 - Campo Bom
 51 3597-2497 51 98424-2497

AGENDE SUA AVALIAÇÃO!

- IMPLANTES DENTÁRIOS
- PRÓTESES
- ODONTOPEDIATRIA
- CIRURGIAS DENTÁRIAS
- BOTOX

Dra. Mariana Strassburger
CRO 27560 - Clínica geral

Dr. Luís Eduardo Volkmer
CRO 23377 - Buco-Maxilo-Facial

COLUNA DA COLUNA & CÉREBRO

Você já ouviu falar de cefaleia cervicogênica?

Trata-se do nome técnico que se dá para a dor de cabeça que tem como origem patologias na coluna cervical. Em geral, é uma dor que começa na coluna cervical e se irradia para a cabeça, frequentemente na parte posterior. É associada muitas vezes à rigidez e diminuição da movimentação do pescoço.

O uso excessivo de dispositivos móveis de comunicação (celulares), por longos períodos com o pescoço flexionado, tem sido o maior causador deste tipo de dor de cabeça.

O TRATAMENTO

A sintomatologia é bem característica. O exame físico tipicamente demonstra pontos dolorosos na parte posterior do pescoço ou na base da cabeça. Exames de imagens auxiliam no diagnóstico de alterações degenerativas da coluna cervical. Também descartam lesões, notadamente tumores. A definição de tratamento vai depender da gravidade de cada caso, podendo envolver injeção de anestésicos ou corticosteroides na região afetada.



A dor só é aliviada com o repouso, antiinflamatórios, relaxantes musculares, massagem relaxante e calor local. Em alguns casos podem surgir ainda parestesia (formigamento) na região cervical e no crânio.

Normalmente, o diagnóstico é dificultado pelo fato de que esta dor de cabeça se assemelha muito à enxaqueca.

Este tipo de dor de cabeça pode ser causado por problemas como osteoartrite, prolapso (começo de hérnia) em um disco da coluna cervical ou uma lesão no pescoço. É muito relacionada à má postura por longos períodos de tempo, seja no trabalho ou nas atividades de lazer.

Uma das recomendações é a Fisioterapia e o Pilates, ambos com o objetivo de fortalecer os músculos do pescoço, corrigir a postura e melhorar a elasticidade. Também se indica massagem terapêutica, quiropraxia e/ou acupuntura. Porém, em algumas situações, o neurocirurgião indicará uma cirurgia para aliviar a compressão do nervo.

Fique atento!

Cuide de sua postura!



DR SANDRO DE MEDEIROS
Neurocirurgião
Especialista em Cirurgias Minimamente Invasivas



DORNACOLUNA.COM.BR