



ALIMENTO, *proteção* e acolhimento

Comparado por cientistas a um remédio personalizado, o leite materno é uma substância viva, impossível de ser reproduzida integralmente, que se adapta às necessidades da criança ao longo do tempo.

O Brasil mantém a maior e mais complexa rede de bancos de leite humano do planeta, com 239 bancos e 261 postos de coleta distribuídos por todos os estados. Entre 2020 e 2025, 3,6 milhões de mães doadoras permitiram a coleta de mais de 4,2 milhões de litros de leite, que beneficiaram 4,1 milhões de recém-nascidos prematuros e de baixo peso, segundo o Ministério da Saúde.

“A rede brasileira de bancos de leite é uma das nossas maiores conquistas em saúde pública. Muita gente não sabe, mas não é preciso produzir grandes quantidades para ajudar: às vezes, poucos mililitros já fazem diferença na vida de um bebê prematuro que esteja sob cuidados de terapia intensiva”, explica a Dra. Clery Gallacci, neonatologista e especialista em amamentação.

Toda mulher que amamenta é uma possível doadora de leite humano, basta estar saudável e não tomar nenhum medicamento que interfira na amamentação. Quem estiver amamentado e quiser doar pode procurar o banco de leite humano mais próximo ou ligar para o Disque Saúde, no número 136.

NOVAS REGRAS

O Ministério da Saúde atualizou as regras para doação de sangue no Brasil, e as principais mudanças entram em vigor no início de outubro. Entre elas, está a redução do período de espera para quem fez tatuagem, piercing, aplicação de botox ou maquiagem definitiva: de quatro meses para sete dias. Também diminui o prazo para doação após procedimentos como endoscopia e colonoscopia, que passa de seis para quatro meses. Outra mudança importante envolve a idade. Com as novas regras, a idade, por si só, deixa de ser um impedimento, e a aptidão será avaliada de acordo com as condições de cada candidato.



Quando trocar o colchão?

Muita gente demora para perceber quando o colchão já não oferece mais conforto e suporte. Um dos primeiros sinais de que ele precisa ser trocado é visível a olho nu: áreas afundadas no centro ou pontos que cedem demais. Outro indício é quando você precisa se esforçar para encontrar uma posição confortável para deitar. Além do desconforto físico, um colchão deformado pode contribuir para dores nas costas, insônia e aumento do cansaço. A vida útil do produto varia conforme os materiais e a tecnologia utilizada, mas, em média, o intervalo recomendado para a substituição fica entre cinco e oito anos.



FOTOS: ADOBE STOCK